પ્રાણાયામ.

ભાગ ૨ જો.

પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ.

પ્રગતિમન્દિર ગ્રંથમાળા-ગ્રન્થાંક ૧૭.

॥ ૐ શ્રીં ॥

પ્રાણાયામ.

ભાગ ૨ જો.

રચી પ્રસિદ્ધ કરનાર

પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ.

વિશ્વજ્યોતિ કાર્યાલય

પ્રગતિમન્દિર, અડાજણ-સુરત.

આવૃત્તિ ૨ જી.

સંવત ૧૯૭૯. સને ૧૯૨૩.

મૂલ્ય રૂ. ૧-૪-૦.

હરિગીત.

આ યોગવિદ્યા માનવીને, આપતી ઇચ્છિત ફળો,
દુઃખો નિવારી તેમનાં, બહુ દાખવે સુખની કળો;
સુદૃઢ તનમન પ્રાપ્ત કરવા, સર્વ જન તે પ્રતિ વળો,
નવજીવન શક્તિ આપનારી, શક્તિથી આજે હળો;

જે જે જણાતું સુખ તે, યોગીજનો સહજે રળે,
અષ્ટ સિદ્ધિ આવી તેના, પાયમાં નિત્યે ઢળે;
અશકય દુર્લભ જે ગણાતું, યોગીને આવી મળે,
એવી નથી કોઇ વસ્તુ જગમાં યોગીજનને ના ફળે;

नास्ति योग समं बलम्

श्री कृष्ण.

યોગ સમાન બીજું બલ નથી.

સુરત—ચૌટાના પુલ ઉપર આવેલા "શંકર" પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં
નારાયણરાવ લક્ષ્મણરાવ નીકમે છાપી.

પહેલી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

યોગશાસ્ત્રનો મુખ્ય ઉદ્દેશ પ્રથમ શરીરને સુદૃઢ બનાવી મનનો નિગ્રહ કરવાના સામર્થ્યની પ્રાપ્તિ કરાવી પરમપદે લઈ જવાનો છે. **શરીર માદ્યં ખલુધર્મ સાધનમ્** એ ભગવદ્‌ગીતાના વચન પ્રમાણે શરીરજ પ્રથમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત હોય તો ધર્મ સાધી શકાય છે. દુર્બળ અને વ્યાધિગ્રસ્ત શરીરથી કોઇ દિવસ પણ કાંઇ કાર્ય કરી શકાતું નથી. જેમ ભ્રમરીના દરમાં રહેલા કીડાનું ધ્યાન, નિરંતર ભ્રમરી પ્રતિજ હોય છે તેમ વ્યાધિગ્રસ્ત મનુષ્યનું ધ્યાન તેના વ્યાધિ પ્રતિજ હમ્મેશ રહે છે. અને તેથી તે ઉત્તમ પ્રકારની ધર્મસાધના ન સાધી શકે તે દેખીતુંજ છે. યોગશાસ્ત્રમાં આવતી ક્રિયાઓ મનુષ્યને શારીરિક આરોગ્યને પ્રથમ પદે આપે છે. આરોગ્યની સિદ્ધિ કરાવી આપવી એ તો તેનો મુખ્ય ધર્મજ છે. અને તેને લઇ તેની સાધના આવશ્યક મનાઇ છે. શરીરની સુદૃઢતા કરવી અને જીવન વધારવું એ લાભ કાંઇ જેવા તેવા નથી પણ અલભ્ય છે. જીવન છે તો સર્વ છે. તે નથી તો સર્વ નથી. 'આપ મુએ પીછે ડુબ ગઇ દુનિયા' એ જન કથન પણ તેથીજ પ્રચલિત થઇ ગયું છે. આ સર્વથી મોટા લાભને યોગશાસ્ત્રની ક્રિયા આપતી હોવાથી તેને **રાજયોગ** એવું પણ મહાન નામ આપવામાં આવ્યું છે.

જીવનને વધારનાર યોગશાસ્ત્રના સાધનો તથા ક્રિયાઓના સ્વરૂપો તથા પદ્ધતિનો આ પુસ્તકમાં સરળમાં સરળ રીતે વિસ્તાર થયો છે. યોગની ક્રિયાઓને એવા સ્વરૂપમાં ગુંથી દેવા યત્ન થયો છે કે તે સર્વને રસ ભરેલી રીતે વાંચવાં મન થાય અને તે સાધવા પ્રતિ કાંઇક અંશે પણ વૃત્તિ જાય. ઉપર ઉપરથી જોનાર મનુષ્યને આ પુસ્તકમાં યોગની ક્રિયાઓને બદલે બીજા આડ વિષયો ઘણેભાગે ચર્ચાયેલા માલુમ પડી આવશે અને તેમાં એની જરૂર પણ શું હતી

તેવો પ્રશ્ન પણ થશે. પણ વિચાર કરતાં તે આવશ્યક સાધનો છે. મનને સુધારવાના તે કેટલાક બાહ્ય માર્ગો છે અને તેનું વિવેચન અસ્થાને નથીજ.

આજથી સો અથવા અધિક વર્ષ પૂર્વે આપણે મુંબાઇ જવું હોય તો ઓછામાં ઓછા પંદર દિવસ થતાં. નદી નાળા વગેરેની અનેક ઉપાધિઓ આપણને નડતી હતી. ગાડાની મુસાફરીનો થાક સહન કરવો પડતો. હવે આજે તે વસ્તુ સ્થિતિ રહી નથી. રેલ્વેટ્રેનમાં બેસી આપણે છ કલાક જેટલા અલ્પ સમયમાં મુંબઇ પહોંચી જઇએ છીએ. કેટલું બધું સુખ! પરંતુ આ સુખ આપણને હાલ મળે છે તેને માટે પ્રથમ શું શું કરવું પડેલું તે જાણવું જોઇએ અમુક ફળ અમુક કર્મને લીધે મળ્યું એવો વિચાર ન કરનાર મનુષ્ય પોતાની ઉન્નતિને સાધી શકતો નથી. રેલ્વેટ્રેનમાં હાલ જે સુખ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે તેને માટે પણ પ્રથમ ઘણી તૈયારીઓ કરવી પડેલી. રેલ્વેના પાટા નાંખવા પડયા. સડક કરવી પડી મોટા મોટા પુલો અને ગરનાળાં બાંધવાં પડયા. અને હજારો રૂપીઆનો ભોગ આપવો પડ્યો હતો. જો તેમ ન થયું હોત તો કદીપણ આજે આપણે મુસાફરીના સુખને પ્રાપ્ત કરી શકત નહિ. આજ પ્રમાણે આ યોગવિદ્યાના સંબંધમાં પણ છે. યોગવિદ્યાનું ફળ જેમ જીવનને વધારવાનું મહાન્ છે. તેમ તેના આવશ્યક સાધનો પણ મહાનજ છે. અને તેથી આ પુસ્તકમાં યોગના આવશ્યક સાધનો સંબંધી ઘણે પ્રસંગે ઉહાપોહ કરવામાં આવ્યો છે.

આપણે જેવા થવું હોય તેવા ગુણોને આપણે ધારણ કરવા જોઇએ. જે મનુષ્ય એવા ગુણોને ધારણ કરતો નથી તે પોતાની ધારણા અનુસાર થઇ શકતો નથીજ. આ પ્રમાણે હોવાથી જેવા આપણે થવા ચાહીએ તેવા થવાનું સામર્થ્ય પણ આપણને પ્રાપ્તજ છે. અને તે પ્રાપ્તિના ઉપાયોનું જ્ઞાન આ પુસ્તક દ્વારા આપાયું છે.

આ પુસ્તકના પ્રકરણ ૬માં જણાવ્યા પ્રમાણે આજકાલ જન સમાજનો મોહ પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો ઉપર વધ્યો છે. તેથી લોક રૂચીને અનુસરી આ પુસ્તકમાં કેટલીક પ્રાણાયામ સંબંધી પ્રાશ્ચાત્ય પ્રક્રિયાઓ પણ દાખલ કરેલી છે પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોએ પણ તેની શોધ જો કે આપણાં ઋષિ મુનિઓના શાસ્ત્ર ગ્રંથ ઉપરથીજ અવલોકીને કાઢી છે પરંતું કોઈ કોઈ જુદી બુદ્ધિ એ નિયમ પ્રમાણે તેમણે કેટલીક ક્રિયાઓના સ્વરૂપમાં તેમની મતિ અનુસાર ફેરફાર કર્યો છે. દ્રષ્ટાંત તરીકે મુખવાટે શ્વાસ મૂકવાથી હાનિ થાય છે એમ આપણી સનાતન પદ્ધતિ જણાવે છે ત્યારે તે લોકો મુખવાટે શ્વાસ મૂકવાનું કેટલીક ક્રિયાઓમાં પ્રતિપાદન કરે છે. અને કેટલીકમાં ના જણાવે છે આ તેમનો ક્રિયામાં પરસ્પર વિરોધાભાસ છે સદ્વિવેકી વાંચકોએ તો આપણી સનાતન પદ્ધતિનોજ આશ્રય લેવો ઉત્તમ છે.

યોગવિદ્યા અનુભવગમ્ય હોવાથી તેમાં જે કાંઇ લેખથી પ્રતિપાદન થાય તેના કરતા પ્રત્યક્ષ અનુભવથી વધારે લાભ થઇ શકે છે એ તો દેખીતુંજ છે. પરંતુ જેમને એવી સાનુકૂળતા ન હોય તેમને અર્થે પોતાના અનુભવ માર્ગમાં પડતી વિટમ્બણાઓ દૂર કરવાના ઉપાયો સંબંધી પત્રથી ખુલાસો કરવાની યોજના રાખી છે તે દરેક વાંચકને ઉપયોગી થઇ પડશે એવી આશા છે.

શ્રી સર્વેશ્વર પાસે એટલું જ પ્રાર્થના કરી માંગવામાં આવે છે કે યોગવિદ્યા સંબંધી રસ ભરેલી રીતે જ્ઞાન આપનાર આ સર્વ સામાન્ય પુસ્તક દ્વારા કાંઇક અંશે પણ યોગ માર્ગ ઉપર જનસમાજની પ્રીતિ જાગ્રત કરાવી આચાર યુક્ત અનુભવમાં મતિ પ્રેરી દેશની પૂર્વવત્ જાહોજલાલિ કરી સર્વ મનુષ્યને યોગસંપન્ન બનાવી સુખી અને શાંત કરો. **तथास्तु**

હનુમાન જયન્તિ સંવત્ ૧૯૭૩,
પ્રગતિમંદિર, અડાજણ-સુરત. } પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ.

બીજી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

આ સદ્ગ્રંથની દ્વિતીય આવૃત્તિ પ્રસિદ્ધ કરવાનો આજે યોગ આવ્યો તેથી હર્ષ થાય છે. યોગમાર્ગ પ્રતિ અધિકારી જનોનો સદ્ભાવ દિવસે દિવસે અધિક જાગ્રત થતો જાય છે તેની એ સાબીતીરૂપ છે. આ આવૃત્તિ વખત ૨૧મું પ્રકરણ **આનું નામ યોગાભ્યાસ** ખાસ વધારવામાં આવ્યું છે. અને તે વિદ્વવર્ય અનુભવી શ્રીયુત ઇશ્વરભાઈ જીવાભાઇ તરફથી પ્રતિપાદન થયું છે. સુજ્ઞ વાંચકો આ નવીન વધારાથી ખાસ સંતોષ પામશેજ એવી આશા રાખી શકાય છે.

જેઠ પૂર્ણિમા સં. ૧૯૭૯
વિશ્વજ્યોતિ કાર્યાલય
અડાજણ-સુરત.

પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ.

અનુક્રમણિકા.

પ્રકરણ.	નામ.	પૃષ્ઠ.
૧૯	**યોગવિદ્યાને લગતી કસરતો** (શ્વાસ રોકવાની કસરત, ફેફસાં ને પુષ્ટિ આપનારી કસરત, પાંસળાનો વિકાસ કરનારી કસરત છાતીનો વિકાસ કરવાની કસરત, ચાલતાં ચાલતાં કરવાનો પ્રાણાયામ, પ્રાતઃકાળમાં કરવાની કસરત, રૂધિરનું અભિસરણ સારી રીતે થવા માટે કરવાની ખાસ કસરત, સાત ગૌણ યોગ કસરતો)	... ૧૨૦
૨૦	યોગના કેટલાક ઉપયોગી પ્રકીર્ણ વિષયો. ... (પંચતત્વોની ધારણા, ચન્દ્રાગ પ્રાણાયામ, સૂર્યાંગ પ્રાણાયામ, પ્રાણની ગતિ, પ્રાણ ક્યાં રહે છે ? મનને સ્થિર કરવાનો એક સુગમ ઉપાય, સ્વાભાવિક શ્વસન ક્રિયા, યોગવિદ્યાના ચમત્કારો.)	... ૧૩૨
૨૧	આનું નામ યોગાભ્યાસ	... ૧૪૫

॥ ॐ श्री ॥

॥ श्री सद्गुरुवे परमात्मने नमः ॥

પ્રાણાયામ.

પ્રકરણ ૧ લું.

વિષયપ્રતિ લક્ષ કરાવનાર આરંભનાં વચનો.

એક ક્ષુદ્ર ઝુંપડીમાં વસતા અને અન્નવસ્ત્રથી ટળવળતા ગરીબ ભીખારીને જઇને એકદમ એમ કહેવામાં આવે કે જાઓ આજથી તમને મોટા નૃપતિ સ્થાપવામાં આવ્યા છે. હવે આ રાજ્યગાદી સંભાળો, ભવ્ય મહાલયમાં નિવાસ કરો, સેવામાં હાજર થનાર સેંકડો દાસ દાસીઓને આજ્ઞા કરો, અને તેમની પાસે યથેચ્છ સેવા લ્યો, તો તે આશ્ચર્યજ પામશે. ક્યાં ! પોતાની ગરીબ હાલત, અને ક્યાં ! મોટી રાજાની પદવી. તમારી આ વાતને તે સત્ય સ્વીકારશેજ નહિં, તેને તો એમજ લાગશે કે આ માણસ મારી મશ્કરી કરવા આવ્યો છે. આજ નિયમ પ્રત્યેક મનુષ્યને એક સરખો લાગુ પડે છે. મનુષ્યને જો એમ કહેવામાં આવે કે તે સર્વશક્ત છે. તે પરમાત્માનો અંશ છે. તે ચાહ્ય તે કરી શકવા સમર્થ છે તો એ વાત પણ ભાગ્યેજ તે કબુલ કરી શકશે. ક્યાં ! સાડાત્રણ હાથનો ક્ષુદ્ર શક્તિસંપન્ન મનુષ્ય

અને ક્યાં ! સર્વશક્તપણું. ગરીબ ભીખારીને રાજા સ્થાપ્યો છે એમ કહેતાં જેટલું આશ્ચર્ય લાગવાનું તેટલુંજ અથવા તેથી પણ અધિક આશ્ચર્ય આ વાતથી તેને લાગશે.

મનુષ્ય એ કોણ છે એ જ્યાં સુધી મનુષ્યે વિચાર્યું નથી ત્યાં સુધી તેને પોતાના સર્વોપરીપણાનું ભાન થયું નથી અને થનાર પણ નથી. મનુષ્ય એ સાડાત્રણ હાથનો એક નાશવંત દેહધારી પ્રાણી નથી પણ તે ચાહ્ય તો અજરામરતાને—નવ જીવનને પોતાનામાં પ્રકટાવી શકે તેવો છે. પોતે સાડાત્રણ હાથનો હોવા છતાં હાથી જેવા પ્રચંડ પ્રાણીને પોતાને વશ વર્તાવી શકે છે. સિંહ અને વ્યાઘ્ર જેવા પ્રાણઘાતક પ્રાણીને પાંજરામાં પૂરી શકે છે. તેને મારી પણ શકે છે. અને તેની સાથે અદ્‌ભૂત ખેલ પણ કરી શકે છે. આ પ્રમાણે તે સર્વ કરી શકે છે તેનું કારણ તે સાક્ષાત પરમાત્માનો અંશ છે તેજ છે.

મનુષ્ય એ પરમાત્માનો અંશ છે એમ શી રીતે માની શકાય ? વેદવચન અને શ્રુતિ ભગવતિ તેનો પુરવો આપણને આપે છે. **तत्त्वमसि** એટલે તે તું છે અર્થાત્ પરમાત્મસ્વરૂપ એ તુંજ છે. ઇત્યાદિ વાક્યોદ્વારા તેની ખાત્રી કરાવે છે. સૂર્ય એકજ છે પણ તેની રશ્મિઓ અનંત છે. વળી તે એક હોવા છતાં વિવિધ ઘટાદીકમાં તે જુદો જુદો ભાસમાન થાય છે તેજ પ્રમાણે પરમાત્મશક્તિ નાના દેહધારી પ્રાણી માત્રમાં વિલાસ કરીને રહેલી છે. તેમાં મનુષ્યદેહમાં તે પોતાનો અધિક આવિષ્કાર પ્રતિત કરાવે છે.

અન્ય ધર્મના પુસ્તકો જોતાં પણ તેમાં મનુષ્ય પરમાત્માનો અંશ છે એ વાતનું કથન કરાયું છે. ક્રિશ્ચિયન ધર્મમાં તે લોકોના અગ્રગણ્ય ગણાતા ઈશુખ્રિસ્તે પણ એમજ કહ્યું છે કે 'હું અને મારા પિતા એ એકજ છીએ.' Know thyself તારા સ્વરૂપનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર. ઇત્યાદિ વર્ણન કરયું છે. મુસલમાની ધર્મમાં પણ એવી

એક કથા પ્રચલિત છે કે દેવ વગેરે સર્વ કોટિના પ્રાણીઓ ઉત્પન્ન કર્યા પછી છેવટે મનુષ્યની ઉત્પત્તિ કરી અને દેવોને તેને નમન કરવા કહ્યું. એટલે સર્વ દેવોએ તેને પ્રણામ કર્યા પણ ઇબ્લીસ નમ્યો નહિ તેથી તે શયતાનની પદવીને પામ્યો. આ આદિ વચનોથી મનુષ્ય એ સર્વમાં શ્રેષ્ઠ છે એમ સિદ્ધ કર્યું છે.

મનુષ્ય એ બધામાં સર્વોપરી છે. સર્વ કરતાં તેની કક્ષા ઉંચી છે એમ તો આપણે જાણ્યું, પરંતુ હવે એ વિચાર કરવો પ્રાપ્ત થાય છે કે મનુષ્ય શાથી ઉંચો ગણી શકાય છે. શું મનુષ્યને આ મનુષ્ય દેહ મળ્યો તેથી તે ઉત્તમ છે. અને તે પરમાત્મા સ્વરૂપ મનાય છે. આ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં સર્વાંશે હા કહી શકાય તેમ નથી. દેહ તો નાશાત્મક છે એટલે તેનો નાશ કાળે કરીને પણ થવાનો. અને એ નાશવંત દેહ કદી પરમાત્માના અંશરુપ હોઇ શકે નહિ. કદાચ મનને પરમાત્માનો અંશાવતાર ધારીએ તો તે પણ ધારી શકાય નહિ કેમકે તે ઘડીમાં શુભ અને ઘડીમાં અશુભ વિચારને ગ્રહણ કરી શકે છે. અને તેથી તે પરમાત્મ સ્વરૂપ કહી શકાય નહિ. સર્વ વિચારોથી પર જે આપણું સ્વરુપ છે તેનો અંતર્ગત આત્મા તેજ પરમેશ્વર છે. આ આત્માને જન્મ મૃત્યુ ભીતિ કોઇ દિવસ છે નહિ અને થવાની પણ નથી.

આ પરમાત્મસ્વરુપનો આવિષ્કાર આપણને યોગશાસ્ત્ર કરાવે છે. અને તેથી તેની સાધના ઉત્તમ મનાઇ છે. આ પુસ્તકમાં તે સંબંધમાં વિસ્તારથી વિવેચન કરવાનો હવે પછીના પ્રકરણોમાં ઉદ્દેશ છે.

એક મોટા એનજીનને ચલાવવું હોય તો પ્રથમ તેના ગવર્નરનું ચક્કર ફેરવવું પડે છે તેને લીધે બીજા બધા સાંચા ગતિમાન થાય છે, અને તે ઝપાટાબંધ દોડવા માંડે છે. તેમ આપણા આ માનવ શરીરમાં શ્વાસોશ્વસની ક્રિયા એ તેનો ગવર્નર છે. શરીરના દરેકેદરેક ભાગને તે નિયમમાં રાખે છે. એનો અભાવ થતાં મૃત્યુ થયું એમ કહેવાય છે. યોગશાસ્ત્રમાં પ્રધાનપણે આ શ્વસનવિદ્યાકલા ઉપર ધ્યાન

આપવામાં આવે છે. અને શરીરમાં રહેલા પ્રાણતત્વને નિયમમાં રાખવાના ઉપાયેા દર્શાવ્યા છે તેથીજ તે પ્રેક્ષણીય છે.

મનુષ્યમાં રહેલા ઇશ્વરત્વને જાગ્રત કરવાને આપણે આપણા મન ઉપર મુખ્યત્વે કરીને એકાગ્રતાની છાપ પાડવી જોઇએ. અને મનને એકાગ્ર કરવાનું કામ પણ યેાગશાસ્ત્રમાં પ્રાણાયામની ક્રિયા દ્વારા વર્ણવાયું છે અને તે રીતે પણ એ વિદ્યાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની મનુષ્ય માત્રને જરૂર છે.

આ સઘળાં સાધનેા અને ઉપાયેાનું તમને સરળ રીતે જ્ઞાન થાય તેવેા પ્રયત્ન હવે પછીના પ્રકરણેામાં કરવામાં આવશે.

રાજયેાગમાં આવતી પ્રાણાયામની ક્રિયા મનુષ્યના સઘળા સુખેાને આપનારી હેાય છે અને તેથીજ તે સાધવાને માટે સુખાભિલાષી પ્રત્યેક મનુષ્યને આમંત્રણ કરાય છે. સુમના રાજમાર્ગને તે બતાવી દે છે. પ્રાણાયામની ક્રિયામાં એવું તે શું સામર્થ્ય રહેલું છે કે તે આટલા બધા લાભને આપે છે તેા તેના ઉત્તરમાં- પ્રધાનપણે એજ કહેવાનું કે મનના નિગ્રહને તે શિખવે છે. અહિં તહિં ભટકાં મારતા મનને તે સ્થિર કરે છે અને મનને પેાતાને (મનુષ્યને) આધિન બનાવે છે. એટલે મન ઉપર આપણું સ્વામીત્વ થતાં સુખમાત્ર ઉપર આપણું સ્વામીત્વ સ્થપાય છે.

મનુષ્યને આવી પડતાં સુખ અને દુઃખનેા સઘળેા આધાર તેના મનની સ્થિતિ ઉપરજ રહેલેા છે. શાસ્ત્રમાં પણ ॥ **मन एवं मनुष्याणां कारणं बंध मोक्षयोः** ॥ મનુષ્યને મનજ બંધન અને મેાક્ષ આપનાર છે ઇત્યાદિ કથન કરાયું છે આ મનને પ્રાણાયામની ક્રિયાથી આપણી આજ્ઞાનુસાર વર્તાવી શકાય છે અને તેથી આપણે સુખ પ્રાપ્ત કરી શકીએ એ દેખીતુંજ છે.

મનુષ્યના મનમાં શું સામર્થ્ય રહેલું છે તે ભાગ્યેજ કેાઇ બરાબર રીતે જાણતું હશે. મનનેા વેગ કેવેા પ્રબળ છે. વિજળી

કરતાં પણ તે ચઢી જાય છે. ટેલીગ્રાફથી વાત કરતા અમુક વખત લાગે છે પણ મનને તો જ્યાં દોડાવો ત્યાં એક સેકંડમાં પહોંચી જાય છે. તેની ત્વરીત ગતિ તો એટલી બધી છે કે તેની કલ્પના કરવી પણ મુશ્કેલ છે. માઇલોના માઇલો તે તરત દોડી જાય છે. આ મનનો નિગ્રહ કરવાથી આપણને તે વશ વર્તાવાથી આપણે મહાન યોગી થઇ રહીએ છીએ.

મનનું સામર્થ્ય અનંત અને અપાર છે અને તે આપણે વશ થાય તો આપણે સુખના સ્વામી થઇ શકીએ એ વાત તો ખરી પણ એ સામર્થ્યનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો, તો તે વિધિ આ પ્રમાણે છે.

નિત્ય સ્વસ્થ અને શાંત થોડો વખત બેસવું. પછી બે ત્રણ દીર્ઘ શ્વાસ પ્રશ્વાસ લેવા. અને મનને નિર્વિકલ્પ સ્થિતિમાં રાખવા પ્રયત્ન કરવો. આ પ્રયત્ન કરવા માંડતા પહેલાં આપણી કસોટી અદૃષ્ટ સત્તા તરફથી ઘણીજ કરવામાં આવે છે. જેમ જેમ વિચાર રહિત શાંત બેસવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ તેમ તેમ સેંકડો અને હજારો વિચાર આવીને ખડા થાય છે. આ વિચારના સમુહને રોકવાને માટે તે વખત આપણે તેની સામા થવાની જરૂર નથી. એક મોટી નદીમાં પુર આવે છે ત્યારે તે વખત તેને ગમે તેટલું રોકવા પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે પણ તે રોકાતું નથી. ઉલટો જો તે રોકવા કંઇ પ્રયત્ન કર્યો હોય છે તે નિષ્ફળ જાય છે. આજ પ્રમાણે મનમાં આવતા વિચારના સંબંધમાં પણ છે. મનમાં વિચાર પુષ્કળ આવતાં પ્રથમ તો તે સર્વને આવી જવા દેવા. અને પછી શાંત થવું. પ્રથમનો જોરસો ન દબાવતાં ધીમે ધીમે તે દબાવવાનો પ્રયત્ન કરવાથીજ તેમાં યશસ્વિતા મળે છે.

જે કાંઇ વિચાર આવે તે ઉપર આપણે લક્ષ ન આપવું એટલે એની મેળે એ ચાલ્યો જશે. જો તેના પ્રતિ જરા પણ જોયું તો તે તમારાથી દૂર ખસવાનોજ નહિ માટે આવતા વિચાર ઉપર લક્ષ ન

આપતાં આપણા કર્તવ્યમાં મંડયા રહેવું. નિર્વિકલ્પ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાનો આ સુગમ અને સરળ ઉપાય છે.

બીજી એક પ્રક્રિયા વિચારને અટકાવા સંબંધની એવી છે કે આપણને જે વિચાર આવે તેને કહેવું કે ભાઇ હાલ મારે તારૂં કામ નથી. માટે હાલ તો તું ચાલ્યો જા. આમ બોલી તરતજ તેને છોડી તત્કાળ આપણે બીજા વિચારમાં જોડઈ જવું. આ પ્રમાણે કરવાથી પણ વિચારના પ્રવાહને અટકાવી શકાય છે.

ઉપર જણાવેલી બે ક્રિયા અનુસાર પ્રયોગ કરી મનમાં ઉઠતા અનેક વિચારોને રોકી તે વિચારોને સ્વસ્વરૂપ પ્રતિ જ વાળવા. એટલે મનને નિરોધ કરવાનો વાસ્તવ અભ્યાસ થતાં તેના સામર્થ્યની પ્રતિતિ આપણને થઇ શકશે.

મેગનીફાઇંગ નામનો એક કાચ આવે છે તેને સૂર્યની સમક્ષ ધરવામાં આવતાં સૂર્યનાં કિરણો તે કાચમાં એકત્ર થાય છે અને અગ્નિ સળગી ઉઠે છે. મનુષ્યના મનના સંબંધમાં પણ તેવું છે. અસંખ્ય વિચારોના પ્રવાહોને રોકી જ્યારે સંયમિત કરવામાં આવે છે ત્યારે તેમાં અદ્દભુત સામર્થ્ય ઉત્પન્ન થાય છે.

મનની વિચારના સાધન સાથે એકાગ્રતા સિદ્ધ કરો અને પછી જુઓ કે તેનામાં કેવાં કેવાં અદ્દભુત સામર્થ્ય રહેલાં છે. યોગવિદ્યાનો મુખ્ય ઉદ્દેશજ મનની એકાગ્રતા સિદ્ધ કરવાનો છે અને તેથીજ તે સાધવાની જરૂર છે. કોઇ પણ સુખને પ્રાપ્ત કરવું હોય તો પ્રથમ મનની એકાગ્રતા સિદ્ધ કરવી એટલે તે તો આપોઆપ આવીને મળશે.

કોઇપણ વિષયમાં પારંગત થવા માટે આપણે પ્રથમ તેમાં એકાગ્ર થવાની જરૂર છે. જ્યોતિષી જ્યારે તેની ગણત્રીમાં એકાગ્ર થાય છે ત્યારેજ તે વિદ્યાના સત્ય રહસ્યો તથા તેના સ્વરૂપને જાણી શકે છે અને અન્ય આગળ કથન કરી શકે છે. આ સિવાય બીજા પણ વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ પોતપોતાના વિષયમાં એકાગ્ર થવાથી પોતાની

વિજ્ઞાન સંબંધી શોધો સુખપૂર્વક શોધી શકે છે. ગત ૧૯૧૪ ની લડાઇમાં જ્યારે કારબોલીક એસીડ જર્મનીથી આવતું બંધ થયું ત્યારે તે બનાવવા માટે ઘણા પ્રયોગો થયા પણ તેમાં સફળતા જોઇએ તેવી ન મળી. અને જ્યાં મળી ત્યાં ખર્ચનું પ્રમાણ વધુ આવ્યું. હવે આની જરૂર હોવાથી પ્રસિદ્ધ ફોનોગ્રાફના પ્રથમ શોધક એડીસને એકાગ્ર થઇને જ તે શોધી કાઢયું એટલુંજ નહિ પણ તે પૂર્વના કરતા સારૂં અને કિંમતમાં સસ્તું પડવા લાગ્યું અને આ ઉપરથી અત્ર સિદ્ધ એટલુંજ કરવાનું છે કે મનને એકાગ્ર કરવું. અને આ મનને એકાગ્ર કરવાની રીત રાજયોગમાં આવતી પ્રાણાયામની ક્રિયામાં આવેલી હોવાથી પ્રાણાયામ સંબંધી સંપૂર્ણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું, એ જરૂરનું અને કરવા યોગ્ય સાધન છે.

પ્રાણાયામના પ્રયોગથી આપણને એ બીજો લાભ પ્રાપ્ત થાય છે, અને તે આ છે. જ્ઞાનતંતુઓની સૂક્ષ્મતાને વધારી તેને બળવાન બનાવવાનું અદ્ભુત સામર્થ્ય તેમાં રહેલું છે. વિચાર કરીને જોતાં જણાય છે કે આજકાલ મગજની નબળાઇના વ્યાધિઓ ઘણેભાગે જોવામાં આવે છે. પૂર્વકાળમાં થઇ ગએલા આપણાં પૂર્વજો જેટલા બુદ્ધિમાન હતા તેટલી બુદ્ધિ આજે કોઇકમાંજ જોવામાં આવતી હશે. પૂર્વના બાંધકામો જોતાં પણ તેની ખાત્રી આપણને થઇ આવે છે. હિંદુસ્તાનમાં એવા ઘણાંએ સ્થળો છે કે જેના બાંધકામો જોતાં ખરે આશ્ચર્યચકિત જ થવાય છે. સિધપુરની રૂદ્રમાળ, દીલ્લીનો લોખંડી સ્તંભ, મીસરની પિરામીડો વગેરે શું સામાન્ય કારીગીરી છે? અદ્વિતીય કારીગીરીને કોનાથી સામાન્ય કહી શકાશે? હાલના ઇન્જીનીયરો પણ તેવાં કામ કરવા અસમર્થજ ઘણે ભાગે નિવડશે.

આ બુદ્ધિના સામર્થ્યને પ્રાણાયામના પ્રયોગથી—તે વડે મનને એકાગ્ર—કરવાથી ઘણુંજ વધારી શકાય છે. અને તે અત્યંત મહત્વનું હોવાથીજ આ કર્તવ્યને ત્રિકાળ સંધ્યા સાથે આપણાં પૂર્વના ઋષિ

મુનીઓ જોડી ગયા છે. સંધ્યાવંદન, પ્રાણાયામ ઇત્યાદિ ક્રિયા કરવામાં સમય નકામો જાય છે અને તે નિરૂપયોગી છે એવું માનનાર મનુષ્યે પણ હવે આ બાબત વિચાર લેવાનો છે. પાશ્ચાત્ય પ્રજામાં નવલકથાના લેખક **સરવૉલ્ટર** બિસાન્ટ પણ પોતાના એક લેખમાં જણાવે છે કે મનુષ્યમાં બુદ્ધિનું સામર્થ્ય દિવસે દિવસે ઉતરતું ચાલે છે. તેના ઉદાહરણમાં તે જણાવે છે કે ડિકન્સ, ઠેકરે, બુલ્વર, લિટન, શેક્શપીયર, અને જ્યોર્જ ઇલિયટની બરાબરી કરે એવા કવી હવે કોઇ નથી. પાર્લામેન્ટમાં વક્તૃત્વ શક્તિ અસાધારણ રાખનાર પીલ ડિઝરાએલી અને ગ્લેડસનની જગ્યા સાચવે એવા કોઇ નથી. આપણા હિન્દુ સંસાર પ્રત્યે પણ દ્રષ્ટિ નાંખતા તેવીજ હાલત થએલી છે. ભવભૂતિ, કાલિદાસ ઇત્યાદિ જેવા કવિઓ હાલ કયાં છે ? આ સર્વ દ્રષ્ટાંત ઉત્તરોત્તર બુદ્ધિની અધોગતિનેજ સૂચવે છે. જેમ જેમ આપણે આ ઉપયોગી કર્તવ્યને ભૂલ્યા છીએ તેમ તેમ આ સડો પોતાનાં મૂળમાં અધિક અધિક ઉંડો ઉતરતો જાય છે.

વસ્તુ સ્થિતિ સંબંધી વિચાર કરતાં તો આજે નિત્ય નૈમિતિક કર્મને નામે મીંડુજ મૂકાયું છે. અન્ય વર્ણની વાત તો જવા દઇએ પણ સર્વમાં અગ્રગણ્ય ગણાતી બ્રાહ્મણ પ્રજામાં પણ આ પ્રાપ્ત કર્તવ્યને સાધવામાં તો પ્રમાદજ સેવાય છે. વિનિપાતનું મુખ્ય કારણજ આ છે. સવારમાં ઉઠી પ્રથમ સ્નાન સંધ્યાને બદલે ચાહનો પ્યાલો પીવારૂપ નૈમિતિક કર્મ હાલ સધાય છે આવી સ્થિતિમાં કેટલો વખત જશે એ સમજાતું નથી. પણ ધીમે ધીમે અનુભવ મળતાં કુદરત સર્વને સત્ય વસ્તુનું ભાન કરાવશે એ તો ચોક્કસજ છે.

આ પ્રકરણમાંના વિચારો વાંચ્યા પછી સર્વની એટલી તો ખાત્રી થઇ જ હશે કે રાજયોગમાં આવતી પ્રાણાયામની ક્રિયાના સ્વરૂપને જાણવાની, તેનો અભ્યાસ કરવાની અને તેના વડે અલૌકિક બુદ્ધિ, સુદૃઢ શરીર, અને પ્રાણને નિયમમાં રાખવાની મનુષ્ય માત્રને જરૂર છે. અને એ સત્ય જરૂરીયાત તમને આ પુસ્તક શિખવશે.

પ્રકરણ ૨ જું.

શ્વાસ એ જીવન છે.

જીવનનો સઘળો આધાર શ્વસનક્રિયા ઉપર રહેલો છે. માટે **શ્વાસ એ જીવન છે.**

પૂર્વ અને પશ્ચિમના દેશોના વિદ્વાનો પોતપોતાના સિદ્ધાંતો અને પરિભાષામાં પરસ્પર ભિન્ન ભિન્ન હોવા છતાં તેઓ આ મૂળ સિદ્ધાંતને એકમતે સ્વીકારે છે.

શ્વાસ લેવો એનો અર્થ જીવવું એ છે અને શ્વાસ વગર જીવન ટકી શકતુંજ નથી. ઉંચી કોટિનાં પ્રાણીઓના જીવન આધાર શ્વાસ ઉપર છે એટલુંજ નહિ પણ નીચી કોટિનાં પ્રાણીઓને અને વનસ્પતિને પણ વાયુમાંથી જ જીવનને પોષક તત્વો પ્રાપ્ત થાય છે.

તરતનું જન્મેલું બાળક એક ઉંડો, દીર્ઘ શ્વાસ લે છે, તેમાંથી જીવનને પોષણ આપનાર તત્વો ખેંચી લેવા જેટલો વખત તેને ફેફસામાં ભરી રાખે છે અને એક તીણી ચીસ સાથે તેને શરીરમાંથી બહાર કહાડે છે તેજ પળે તેના જીવનની શરૂઆત થાય છે. એક વૃદ્ધ માણસ તેનું છેલ્લું ડસકું ભરી લે છે અને તેના જીવનનાં યંત્રો કામ કરતાં હમ્મેશને માટે બંધ પડે છે. બાળકના પહેલા ધીમા દમથી આરંભીને મરનારના છેલ્લા ડસકા સુધી મનુષ્યની આખી જિંદગીએ શ્વાસોચ્છવાસની ચાલુ ક્રિયા છે તેથી **જીવન એટલે નિરંતર શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા**, એમ કહી શકાય છે.

શ્વસનક્રિયા એ મનુષ્યના શરીરની બીજી ક્રિયાઓ કરતાં વધારે અગત્યની છે કેમકે તે બધાનો મૂળ આધાર શ્વસનક્રિયાપર રહેલો છે. મનુષ્ય અમુક સમય અન્ન વગર ચલાવી શકે છે. જલ વિના નિભાવી શકે છે પણ વાયુ વિના તેને થોડી મિનીટ પણ ચાલતું નથી.

મનુષ્ય પોતાના જીવનને માટે શ્વાસ ઉપર આધાર રાખે છે એટલુંજ નહિ, પણ તેના બળ અને આરોગ્યનો ખરો આધાર શ્વાસ લેવાની ખરી રીત ઉપર રહેલો છે. એ શ્વસનક્રિયાને બુદ્ધિપૂર્વક કાબુમાં લાવ્યાથી આપણા આયુષ્યમાં આપણે વધારો કરી શકીએ છીએ. તેવીજ રીતે વગર સમજ્યે ઉલટી રીતે શ્વાસ લીધા પછી આયુષ્યનો ક્ષય પણ થાય છે, બળનો નાશ થાય છે અને આપણા શરીર ઉપર વ્યાધિનું આક્રમણ શરૂ થાય છે.

કુદરતી સ્થિતિમાં રહેતા મનુષ્યને શ્વાસ કેવી રીતે લેવો તે શીખવવાની જરૂર રહેતી નથી. તે પશુ અથવા બાળકની માફક એટલે કુદરતે તેની શ્વસન ઇન્દ્રિયો જે રીતે કાર્ય કરવાને ઘડી છે તેજ રીતે તેમનો ઉપયોગ કરીને શ્વાસ લે છે. પણ આધુનિક સંસ્કૃતિએ જેમ મનુષ્યને બીજાં પ્રાણીઓથી ઘણી બાબતોમાં ભિન્ન કરી મૂક્યો છે તેમ આ બાબતમાં પણ થયું છે. તેથી શ્વાસની ખોટી પદ્ધતિ રૂઢ થઇ ગઇ છે. તેમજ ચાલવાની, ઉભા રહેવાની બેસવાની એવી બેઢંગી રીત તેનામાં પ્રવેશ કરવા પામી છે કે તેથી કરીને કુદરતી રીતે, ખરી રીતે શ્વાસ લેવાનું તેને માટે અસંભવિત જેવું થઇ પડયું છે. આ સંસ્કૃતિ મનુષ્યને ઘણી મોંઘી પડી છે. મંદવાડ નબળાઇ, અલ્પાયુષ્ય, ક્ષયરોગ એ ખોટી કૃત્રિમ સંસ્કૃતિની નિશાનીઓ છે. સુધરેલા માણસની માઠી અસરમાંથી જે રાની મનુષ્યો તદ્દન મુક્ત છે તેઓ હજી પણ ખરી રીતે જ શ્વાસ લે છે.

સભ્ય જાતિઓમાં ખરી રીતે શ્વાસ લેનાર મનુષ્યનો આંકડો ઘણો ન્હાનો છે, અને તેનું પરિણામ સાંકડી છાતી, નીચા વળી ગએલા ખભા, ફેફસાંનાં દર્દોમાં થએલો ભયંકર વધારો અને આજના જમાનાનો કાળ અથવા સુધરેલી પ્રજાઓનો કટ્ટો શત્રુ જેને કહેવો જોઇએ તે ક્ષયરોગ વગેરેમાં આપણે જોઇએ છીએ. વિદ્વાનોનો એવો અભિપ્રાય છે કે જો એકજ પેઢી સુધી ખરી રીતે શ્વાસ લેવામાં

આવે તો ક્ષયરોગ તદ્દન નિર્મૂળ થઇ જાય, અને તેને જોવાને માટે માત્ર શબ્દકોશમાંજ જોવું પડે ગમે તો પૂર્વના અથવા ગમે તો આપણે પશ્ચિમના વિદ્વાનોના દૃષ્ટિબિંદુથી જોઇએ તોપણ આરોગ્ય અને ખરી રીતે શ્વાસ લેવાની કલાનો સંબંધ સ્પષ્ટ જણાઇ આવે છે.

પશ્ચિમના વિદ્વાનો કહે છે કે શારીરિક આરોગ્યનો મૂખ્ય આધાર ખરી રીતે શ્વાસ લેવાની કલા ઉપર રહેલો છે. પૂર્વના વિદ્વાનો આ વાત સ્વીકારે છે એટલુંજ નહિ પણ તેઓ એક પગલું આગળ જાય છે. તેઓ કહે છે કે **શ્વસનક્રિયા ઉપર આરોગ્ય અને બળનો આધાર છેજ પરંતુ મનુષ્યની આત્મિક ઉન્નતિ, તેનું મનોબળ, સ્વાસ્થ્ય, સુખ, ઇન્દ્રિય સંયમ વગેરે અનેક બાબતોની સાથે શ્વસન વિદ્યા સંબંધ ધરાવે છે.** આ કલા ઉપર તો આર્યઋષિ મુનિઓએ મ્હોટા મ્હોટા ગ્રંથો રચ્યા છે. ધર્મોની રચના થઇ છે અને કોઇ પણ ધર્મક્રિયાનો પ્રારંભ પ્રાણાયામ વિના થઈ શકતોજ નથી.

આ પુસ્તકનો વિષય પ્રાણાયામ સંબંધી સંપૂર્ણ જ્ઞાન આપવનો છે. તેની અંદર પાશ્ચાત્ય પંડિતોના આરોગ્ય અને શરીર સ્વાસ્થ્ય સંબંધી વિચારો ઉપરાંત આર્યપ્રજાના યોગીઓએ એ કલાનાં જે રહસ્યો શોધી કહાડયાં છે તેને પણ સર્વના ઉપયોગ માટે જાહેરમાં મૂકવા અમારી ધારણા છે. શ્વસન વિદ્યાવડે પૂર્ણ આરોગ્ય અને બળ કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય એટલુંજ નહિ પણ શરીરને નિયમમાં કેવી રીતે લવાય, મનોબળમાં વધારો કેવી રીતે કરાય અને આધ્યાત્મિક શક્તિઓનો કેવી રીતે વિકાસ કરાય એ ગૂઢ બાબતોથી વાંચકને પરિચિત કરાવવાનો અમારો વિચાર છે.

યોગી લોકો કેટલીક એવી ક્રિયાઓ કરે છે કે જેવડે તેઓ શરીરને સંપૂર્ણ રીતે પોતાના કાબુમાં લાવે છે, શરીરના કોઇ પણ ભાગમાં પ્રાણ અથવા બળનો વિશેષ પ્રમાણમાં સંચાર કરીને તે

અવયવને વિશેષ બળવાન અને ચેતનયુકત બનાવે છે. ખરી રીતે શ્વાસ લેવાના શારીરિક ફાયદાથી જેટલા પશ્ચિમના વિદ્વાનો વાકેફ છે તે સર્વ યોગી જાણે છે પણ હવામાં માત્ર પ્રાણવાયુ અને નાઇટ્રોજન ઉપરાંત કાંઇ બીજું ગૂઢ તત્વ છે તેના પણ અસ્તિત્વને જાણે છે. તે વિષે પાશ્ચાત્ય વૈજ્ઞાનિકો બિલકુલ અજ્ઞાન છે, તે બળવર્ધક તત્વ તે પ્રાણ છે. એ મહાન શક્તિને તે પૂર્ણ રીતે પોતાના તાબામાં લાવે છે અને તેનો મરજી પ્રમાણે ઉપયોગ કરીને શારીરિક બળ અને મનોબળમાં અલૌકિક વિકાસ કરી શકે છે. તે ઉપરાંત પદ્ધતિસર પ્રાણાયામના વિધિવડે તે પ્રકૃતિનાં આંદોલન સાથે એવો મેળ કરી શકે છે કે જેથી મનુષ્યની આધ્યાત્મિક, ગુપ્ત શક્તિઓનો વિકાસ થઇ શકે છે, પ્રાણાયામવડે તે પોતાનાં તથા બીજાનાં દર્દોનું નિવારણ કરી શકે છે તેમજ ભય, ચિંતા, વ્યગ્રતા, નીચ વાસનાઓ વગેરેને સારી રીતે જીતી શકે છે.

આ સર્વ ગુપ્ત વિદ્યાનો ખજાનો જેમ બને તેમ ટુંકાણમાં ઉત્સાહી વાંચનારના લાભ માટે આ ન્હાના પુસ્તકમાં સમાવ્યો છે. માત્ર વાંચીનેજ નહિ પણ તેનો આજથી જ ઉપયોગ કરવાનો આરંભ કરવો એજ આ પુસ્તકનું ખરૂં વાંચન છે.

પ્રકરણ ૩ જું.

નસકોરાં વાટે શ્વાસ લેવો કે મ્હોં વાટે ?

પ્રાણાયામનો પહેલો પાઠ તો એ શીખવાનો છે કે નસકોરાં દ્વારાજ શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડવી અને મ્હોં વાટે શ્વાસ લેવાની ખોટી આદત પડી ગઇ હોય તો તે છોડી દેવી.

મનુષ્યના શ્વસન યંત્રોની રચના એવી છે કે નસકોરાં અથવા મુખ દ્વારા ગમે તે રીતે તે શ્વાસ લે તોપણ વાયુ શ્વસનનલિકામાંજ જાય છે. તોપણ પહેલા દ્વાર વડે શ્વાસ લેવાથી આરોગ્ય અને બળમાં વૃદ્ધિ થાય છે; બીજા દ્વાર વડે શ્વાસ લેવાથી વ્યાધિ અને નિર્બળતામાં વૃદ્ધિ થાય છે માટે નસકોરાં વડે જ શ્વાસ લેવાની મુખ્ય અગત્ય છે.

હવે આ બાબત એવી સરળ છે કે નસકોરાં વડે જ શ્વાસ લેવો જોઇએ એ કહેવું બિન જરૂરી છું. તોપણ અમારા જોવામાં આવ્યું છે કે આજના સુધરેલા જમાનામાં હજારો માણસોને મુખ-દ્વારા શ્વાસ લેવાની કુટેવ પડી ગઇ છે અને એ ઘણુંજ ખેદજનક છે. લોકો પોતે એ કુટેવને આધીન થયા છે અને તેઓ પોતાનાં છોકરામાં પણ આ ભયંકર નુકશાનકારક ટેવ નાબુદ કરી શકતાં નથી. આ વાત વિષે તેઓનું એટલું બધું અજ્ઞાન છે કે તેમને આ કુટેવની કશી ખબર જ નથી.

આજના સુધરેલા જમાનામાં જે ખાસ દરદો જોવામાં આવે છે તેમાંના ઘણાખરા આ કુટેવને લીધે ઉત્પન્ન થએલાં છે. ન્હાનપણથી ખોટી રીતે શ્વાસ લેનાર બાળકો મ્હોટી ઉમ્મરે નિર્બળ, સત્વ નિચોહઃ છે અને ભરજુવાનીમાં વૃદ્ધ થઇ કાંતો ભયંકર વ્યાધિના પંજામાં ફસાય છે અથવા આ જગતનો ત્યાગ કરી ચાલ્યાં જાય છે. સુધરેલી પ્રજાની સ્ત્રીઓ કરતાં જેઓ અસભ્ય જાતિની સ્ત્રીઓ આ કુટેવનાં નુકસાન વધારે સારી રાતે જાણે છે. તેને કુદરતી રીતે ખબર પડી જાય છે કે શ્વાસ લેવાનું ખરૂં દ્વાર નસકોરાં છે અને જો તેનું બાળક મુખ વાટે શ્વાસ લેવા જતું માલમ પડે તો તેનું મ્હોં બંધ કરીને પણ તેને નાક વાટે શ્વાસ લેવાની ફરજ પાડે છે ઉંઘમાં પણ તે પોતાનાં બચ્ચાંને ઉંચે મ્હોડે સુવડાવે છે કે જેથી કરીને હોઠ બંધજ રહે અને નાક વાટેજ શ્વાસોશ્વસની ક્રિયા ચાલી જાય. જો સુધરેલી પ્રજાની માતાઓ આ

બાબત માટે આટલી કાળજી રાખે તો માનવજાતિનું ઘણું કલ્યાણ થયા વિના રહે નહિ.

મુખવાટે શ્વાસ લેવાની વખોડવા લાયક પદ્ધતિથી ઘણા ચેપી રોગો લાગુ પડે છે અને શ્વસન નલિકાના વણ, સોજો, સળેખમ વગેરે એ જાતનાં અનેક દરદો એ કુટેવનુંજ પરિણામ છે ઘણા માણસો શરમની ખાતર દિવસે મ્હોં બંધ રાખીને નસકોરાં વાટે શ્વાસ લે છે પણ રાત્રે મુખવાટે શ્વાસ લે છે અને તેથી પણ તેઓ અનેક પ્રકારના દરદોને પોતાના શરીરમાં પ્રવેશ કરાવે છે.

ઘણાજ બારીક પ્રયોગો દ્વારા સિદ્ધ થયું છે કે લશ્કરના સિપાઇઓ અને ખલાસીઓ જેઓ પહોળે મ્હોડે સુએ છે તેઓ નસકોરા દ્વારા ખરી રીતે શ્વાસ લેનારા બીજા સિપાઇઓ અને ખલાસીઓ કરતાં વધારે પ્રમાણમાં દરદના ભોગ થઇ પડે છે. એક પ્રસંગ એવો બન્યો કે એક લડાયક વહાણમાં શિતળાનો રોગ ફેલાયો અને જેટલા ખલાસીઓ એ વ્યાધિથી મરણ પામ્યા તે બધા મુખદ્વારા શ્વાસ લેનારા હતા અને નસકોરા વાટે શ્વાસ લેનારમાંથી એક પણ માણસ મરણ પામ્યો નહતો.

એનું કારણ એ છે કે શ્વાસ લેવાનાં જે અવયવો છે તેમને કુદરતી રીતે શરીરનું સંરક્ષણ કરવાનાં સાધનો આપેલાં છે, એટલે નસકોરામાં ચાલણી અથવા ગળણીને મળતા અવયવો છે. જે શ્વાસ મુખ વાટે ફેફસામાં પરભાર્યો જાય છે તે હવાને શુદ્ધ કરવાને અથવા તેમાંથી ધૂળ તથા બીજા વિજાતીય પદાર્થને દૂર રાખવાનાં સાધનો ગળામાં નથી. મુખથી ફેફસામાં જતા વાયુની સાથેજ ધૂળ તથા બીજાં નુકસાનકારક તત્વો સીધાં વગર અડચણે ફેફસામાં જઇને ત્યાં ઉપદ્રવ કરવા માંડે છે. તે ઉપરાંત એવી રીતે શ્વાસ લેવાથી ઠંડી હવા ફેફસામાં દાખલ થાય છે જેનું પરિણામ એ આવે છે કે ફેફસાં સૂજે છે અને ન્યુમોનીયા નામનો પ્રાણઘાતક વ્યાધિ ઉત્પન્ન

થાય છે. ઉંઘમાં પણ જે માણસ મુખ વાટે શ્વાસ લે છે તેનું મુખ અને ગળું સવારમાં સુકાઇ ગએલાં હોય છે કેમકે તેણે કુદરતના એક મહાન નિયમનો ભંગ કર્યો છે અને તેની શિક્ષા રૂપે ભયંકર વ્યાધિઓ તેના શરીરમાં ઉત્પન્ન થવા લાગ્યા છે.

હવે નાક અને નાકની અંદરનો તાળવા સુધીનો ભાગ જ્યાં થઇને વાયુ ગળામાં પ્રવેશ કરે છે તેની રચનાનું અવલોકન કરીએ તો આપણને ઇશ્વરનું ડહાપણ અને કૌશલ્યનું ભાન થયા વિના રહે તેમ નથી. નસકોરાંમાં બે ન્હાના કંઇક ખાડાખડીયા વાળા છિદ્રો છે. તેની અંદર ખીચોખીચ વાળ ઉગેલા છે, જેમાં થઇને હવા ગળાઇ જાય છે અને ધુળ તથા બીજા નુકસાનકારક તત્વો અંદર જવા પામતાં નથી, અને શ્વાસ બહાર નીકળે છે ત્યારે તે ધકેલાઇને નાક બહાર નીકળી જાય છે વળી નસકોરાં હવાને ગાળીને શુદ્ધ કરે છે એટલુંજ નહિ પણ તેને અંદર જવા દેતા પહેલાં કાંઇક ગરમી આપે છે તાળવાનો લાંબો વાંકો ચૂંકો માર્ગ ઉષ્ણતા વાળા પડદાઓનો બનેલો છે જેની સાથે સમાગમમાં આવ્યાથી ઠંડી હવા ગરમ થાય છે અને તેથી ગળા તથા ફેફસાંના નાજુક અવયવોને ઇજા કરતી નથી.

માણસ સિવાય બીજું કોઇપણ પ્રાણી ઉઘાડું મ્હોં રાખીને ઉંઘતું જોવામાં આવતું નથી. માત્ર સુધરેલા માણસો કુદરતનાં કાર્યમાં નડતર કરે છે અને જંગલી અણસુધરેલ મનુષ્યો તથા બીજા પ્રાણીઓ કુદરતના નિયમને અનુસરીનેજ શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા કરે છે આ કુટેવની શરૂઆત હાલના માણસોની કુદરત વિરૂદ્ધ જીવન ગાળવાની પદ્ધતિ, ભોગવિલાસમય જીવન અને ગરમ ખોરાક વગેરેથી થએલી હોવી જોઇએ.

નાકના હવા શુદ્ધ કરવાના, ગાળવાના, ચાળવાના અને ગરમી આપનારા અવયવોને લીધેજ હવા નાકમાં થઇને ફેફસામાં જાય છે તે ગળા અને ફેફસાના નાજુક અવયવો સાથે સમાગમમાં આવવા

લાયક બને છે, અને આ ક્રિયા થયા વગરની હવા કદિપણ ફેફસામાં જવા લાયક હોતી નથી. બનતા સુધી તો હવામાં જે કાંઇ અશુદ્ધ તત્વો હોય છે તે નાકના બહારના ભાગમાંજ પકડાઇ રહે છે પણ એમ કરતાં પણ જો કદાચ ઉતાવળને લીધે અથવા તો તેનો જથ્થો ઘણો હોય તો તેથી કરીને જો તે નાકના અંદરના ભાગમાં પ્રવેશ કરવા માટે જાય તો તેના સ્પર્શથી નાકમાં સળવળાટ ઉત્પન્ન થાય છે અને તરતજ આપણને છીંક આવે છે અને તેથી એ પ્રમાણે ઘુસી ગએલાં વિજાતીય પદાર્થો બહાર નીકળી જાય છે અને ફેફસાંને ઉપદ્રવ કરી શકતા નથી.

આથી કરીને જે હવા ફેફસામાં જાય છે તે બહારની હવાથી તદ્દન જૂદા પ્રકારની હોય છે. તે ગળાઇને, ચળાઇને, ગરમ થઇને જાય છે. જેમ ઠળીઆ, છોડાં, કસ્તર વગેરે જઠરમાં ન જવા લાયક પદાર્થો બનતા સુધી ગળેજ નથી ઉતરતા અને મુખના અવયવોજ તેમને ખાળી રાખે છે તેજ પ્રમાણે નાકના અંદરના અવયવો હવામાંના નુકસાનકારક પદાર્થોને નાકમાંજ ખાળી રાખે છે અને ફેફસાંમાં જતા અટકાવે છે, તેટલા માટે આરોગ્યના સંરક્ષણ માટે તે ઘણાં અગત્યનાં છે જેમ નાક વાટે ખાવું એ કુદરતના ક્રમથી ઉલટું છે તેમ મુખ વાટે શ્વાસ લેવો એ પણ કુદરતના ક્રમથી ઉલટું છે.

બીજું તાળવાના અવયવો, જ્યારે મુખવાટે શ્વાસ લેવાય મૂકાય છે, ત્યારે વપરાશમાં આવતા નથી તેથી તેમની અંદરના ભાગમાં એવા પદાર્થો ભરાઇ જાય છે કે જેથી કરીને નાસુર અને બીજાં દરદો પેદા થાય છે જમીન જેમ વપરાશમાં નહિ આવતા ઘાસ કાંટાવાળા છોડવાથી પૂરાઇ જાય તેમ એ છિદ્રો પણ નુકસાનકારક પદાર્થોથી ભરાઈ જઇ અંતે નકામા થઈ જાય છે.

જે વ્યક્તિ હંમેશાં નાક વડેજ શ્વાસ લેછે તેનાં નાક ભાગ્યેજ સીડાઇ જાય છે. પણ અત્યાર સુધીમાં મુખ વાટે શ્વાસ લેવાની ખોટી

આદત પડી જવાને લીધે જેમનાં નાકના અંદરના છિદ્રો સ્વચ્છ હાલતમાં નથી તેમને માટે નાકના રસ્તા સાફ કરવાની કેટલીક ક્રિયાઓ અત્રે બતાવીએ છીએ.

હિંદુસ્તાનના યોગીઓની એક સામાન્ય ક્રિયા નેતિ છે. તે વડે નાક અને તાળવાના તમામ ભાગ સાફ થઇ જઇ બધો બળગમ કફ ઇત્યાદી બહાર નીકળી જાય છે અને મગજ હલકું અને ઠંડુ રહે છે. એ ક્રિયા વડે મગજ અને નેત્રનાં અનેક દરદો હમેશને માટે નાબુદ થઇ જાય છે. એ ક્રિયા ઘણી સરળ છે. હરકોઇ પુરૂષ સ્ત્રી અથવા બાળક એકજ દિવસમાં શીખી શકે છે. ઝીણા સુતરના દોરાને મીણ પાઇને આમળા આપી આપીને તેની એક જાડા તાર જેવી દોરી બનાવવી. તે આસરે એક ફુટ લાંબી અને આંગળી જેવી જાડી હોવી જોઇએ. પછી તેને નાકના એક છિદ્રમાંથી દાખલ કરી મુખની અંદર તાળવા આગળ જે છિદ્ર છે તે વાટે બહાર કહાડવી પછી બીજા છિદ્રમાં કરવું*

બીજી વધારે સહેલી રીત થોડું પાણી નાક વાટે ચ્હડાવવું અને તાળવાના છિદ્ર વાટે મુખમાં આવે એટલે થુંકી નાંખવું. આ ક્રિયા દરમ્યાન સળેખમ તથા માથાનું દરદ થવાનો સંભવ નથી.

ત્રીજી રીત એ છે કે ખુલ્લી બારી પાસે ટટાર ઉભા રહેવું અને આંગળી વડે એક નસકોરૂં બંધ કરીને બીજા નસકોરા વડે એક દીર્ઘ શ્વાસ લેવો. એમ વારાફરતી કર્યા જવું. આથી પણ નાકમાં અને તાળવાના માર્ગો ખુલ્લા થઇ શ્વાસ લેવાને યોગ્ય બની જશે. સળેખમથી નાક સીડાઇ ગયાં હોય તો થોડું આર્ન્ડુ ઘી નાકમાં મુકવું. આ પ્રમાણે કરવાથી નાક સુંવાળું અને ખુલ્લું થઇ જશે

*આ ક્રિયા સરળ તો છેજ. પણ એક વખતે કોઇ અનુભવી પાસે જોઇ લેવી જોઇએ પોતાની મેળે આનો આરંભ ન કરવો. આ સંબંધમાં પ્રાણાયામના પ્રથમ ભાગમાં થોડું વર્ણન આપ્યું છે પણ તેના સ્પષ્ટિકરણની જરૂર હોવાથી અત્રે વધારે વિવેચન કર્યું છે.

આ પુસ્તકના પ્રારંભમાં નસકોરાં વાટે શ્વાસ લેવા સંબંધે આટલું લંબાણથી વિવેચન કરવાનો હેતુ એ છે કે આરોગ્યનો તેના ઉપર મુખ્ય આધાર છે એટલુંજ નહિ પણ આ પુસ્તકમાં જણાવેલી તમામ ક્રિયાઓની સિદ્ધિ માટે નસકોરાં વાટેજ શ્વાસ લેવો પડે છે, તેમજ નાક અને તાળવાના માર્ગને શુદ્ધ કરવાની ઘણીજ જરૂર છે માટે પ્રાણાયામના અભ્યાસમાં આગળ વધતાં પહેલાં આ પહેલોજ પાઠ સારી રીતે શીખી લેવાની બહુજ જરૂર છે.

પ્રકરણ ૪ થું.

પ્રાણાયામ શામાટે કરવો જોઈએ.

પ્રાણાયામ શા માટે કરવો જોઇએ એ સંબંધમાં આ પુસ્તકના પ્રથમભાગ તથા દ્વિતીય ભાગમાં પુષ્કળ રીતે કહેવાયું છે પરંતુ આ બાબત એવી છે કે તેને વધારે વિવેચનની અપેક્ષા છે તેથી આ પ્રકરણમાં તે સંબંધીના લઘુ સિદ્ધાંતો અત્રે આપ્યા છે.

૧ સર્વથી કિમતીમાં કિમતી જે જીવન છે તે જીવનને વધારવાને માટે પ્રાણાયામ કરવાની જરૂર છે.

૨ મનના સામર્થ્યને વધારવા માટે તથા મનને આપણી ઇચ્છાનુસાર વર્તાવા માટે પ્રાણાયામની જરૂર છે.

૩ આપણા અંતઃકરણમાં પ્રત્યક્ષ અનુભવનું સામર્થ્ય ઉત્પન્ન થયા સિવાય મનુષ્યના મનનું તેમજ તનનુ સામર્થ્ય કદીજ વૃદ્ધિંગત થતું નથી અને તેથી પ્રાણાયામની જરૂર છે.

૪ સુખમાત્રની દેવી એકાગ્રતાને સિદ્ધ કરવા પ્રાણાયામ આવશ્યક છે.

૫ મનમાં રહેલી ચિંતન અને મનન રૂપ શક્તિઓને દૃઢ કરવા પ્રાણાયામના સાધનની જરૂર છે.

૬ શરીર અને મન એ બંને સુદૃઢ હોય તોજ સાધનની સિદ્ધિ થઇ શકે છે. દુર્બળશરીર અને દુર્બળ મનવાળા કદી પણ સાધના સાધી શકતા નથી. કાચની કાણી કોઠીમાં ગમે એટલું પાણી નાંખવામાં આવે તો પણ તે તો વહીજ જાય છે તેમ દુર્બળ શરીર અને મન-વાળા મનુષ્યની સાધના સંબંધમાં પણ છે. મનને સુધારવાના ઉપાયો ઘણાએ છે અને શરીરને સુધારવાના પણ ઘણાં છે પણ એ બંને ભિન્ન ભિન્ન છે. પ્રાણાયામની ક્રિયા એ બંને લાભ સાથેજ કરે છે તેથીજ તેને સાધવા સર્વ કોઈ ઉપદેશ કરે છે.

૭ જે સત્ય હોય તેજ લાંબો કાળ ટકી રહે છે અસત્ય એ કદીજ ટકતું નથી. આ યોગવિદ્યા લગભગ ૪૦૦૦ વર્ષ પૂર્વની છે અને તે પ્રાચીનકાળથી જ આપણા દેશમાં ખેડાતી આવી છે. આ વિદ્યાની અધિક અધિક પ્રગતિ કરવા માટે પણ આપણે યોગ શાસ્ત્રનો —તેના અંગ પ્રાણાયામ વીગેરેનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ.

૮ મનની ચંચળ ગતિને રોકવા, મનને આપણો આજ્ઞાધિકારી સેવક બનાવવા પણ પ્રાણાયામની ખાસ જરૂર છે.

આ સીવાય બીજી અનેક જરૂરીયાતો આ પ્રાણાયામની વિદ્યા શિખવા બાબતની છે અત્રે તેના વધારે વિવેચનનું શું પ્રયોજન છે? તેથી અલ્પમાં એટલુંજ જણાવવાનું અગત્યનું છે કે અન્ય કોઇ પણ ઉપાયથી ન મળી શકે એવું જે અપ્રાપ્ય જીવન તે જીવન વધા-રવાનું અદ્ભુત સામર્થ્ય તેમાં રહેલું છે. એટલે બીજા ગૌણ લાભો સર્વ તેમાં આવી જાય છે અને તેથી સુખેચ્છકનું તો એકજ કર્તવ્ય છે કે આ વિદ્યા પ્રતિ જેમ બને તેમ પ્રીતિ વધારવી.

પ્રકરણ ૫ મું.

યોગવિદ્યાના અભ્યાસકને કેટલાક ઉપયોગી વિચારો.

યોગવિદ્યા-પ્રથમ મનુષ્યને શારીરિક આરોગ્યને બક્ષે છે અને પછીથી તેની માનસિક પ્રગતિ સાધે છે. દુર્બળ શરીરથી કોઇ પણ રીતની સાધના સાધી શકાતી નથી. શરીર વ્યાધિ ગ્રસ્ત હોય તો પૈસો, સ્ત્રી, છોકરાં કોઇ પણ પસંદ આવતું નથી, સર્વ સુખનો આધાર આરોગ્ય ઉપરજ રહેલો છે અને તે આરોગ્યને સાચવી રાખવાના ઉપાયોને આ શાસ્ત્રજ આપણને પ્રધાનપણે બતાવે છે.

* * * *

અન્ય વિદ્યાઓ તો તેને ધારણ કરનારને કદાચ શુભ રીતે ફળ આપે છે. પણ યોગવિદ્યા તો માણસને પ્રત્યક્ષ ફળ આપનારી છે. પ્રત્યક્ષ દેવને આજ નાસ્તિકતાના જમાનામાં સહુ કોઇ માને છે. ત્યારે આ વિદ્યા પણ પ્રત્યક્ષ ફળદાયીજ છે. આપણા વિચારોની એકાગ્રતા કરી નાસિકા આગળ દ્રષ્ટિ રાખી આપણે પ્રાણાયામનો પ્રયોગ કરી ધ્યાન કરીએ તો થોડા દિવસમાંજ એક દિવ્ય સુગંધ આવવા માંડે છે. વળી આ વિદ્યાના આચાર યુક્ત અનુભવથી મુખ ઉપર એક વિલક્ષણ પ્રકારની ઓજસતા પ્રાપ્ત થાય છે. ગાલ ઉપર અને કપાળે તથા શરીરના અન્ય ભાગોમાં પડતી કરચલીઓ નાશ પામે છે. અને અભ્યાસ કરનાર યૌવન સંપન્ન બની રહે છે.

* * * *

યોગવિદ્યા સાધવાનો આને અધિકાર છે અને આને નથી એવી ખોટી માથાકૂટમાં પડી અંદોઅંદમાં કુસંપના બીજ રોપવાં એ ઉન્નતિમાર્ગમાં વિરોધરૂપ છે. શા માટે એવા મત મતાંતર જોઇએ. સુખ પ્રાપ્તિના ઉપાયો સર્વ કોઇ સાધી શકે, શરીર સુદૃઢ બનાવવાના

ઉપાયો સર્વ કોઈ પાળી શકે ? એમાં વળી અધિકાર ભેદની વાત ક્યાં આવી ? એવી ભાવનાને તિલાંજલિ આપો, અને સમદર્શી બનો.

*　　*　　*　　*

પ્રાણાયામ કરતી વખત શરીરને ગમે તેમ વાકું વસમું ન રાખતાં પદ્માસનવાળી ટટાર બેસવું જોઇએ. આવી સ્થિતિમાં ફેફસાં ઓક્સીજન વાયુને વધારે પ્રમાણમાં ગ્રહણ કરી શકે છે. અને એ જેમ વધારે પ્રમાણમાં શરીરમાં જાય તેમ આપણને ફાયદો છે. પ્રથમ ભોંય ઉપર એક દર્ભાસન મૂકવું. પછી તે ઉપર એક ખુંચે નહિ એવું કોમળ આસન નાંખવું અને પછી પદ્માસન વાળી તેના ઉપર બેસવું. આસનો ઘણી જાતના છે. પણ ભગવાન પતંજલિના નિયમ અનુસાર **स्थिरसुखमासनम्** શરીરને જે કાંઈ પણ કષ્ટ ન આપતાં સુખ આપે છે તે આસન. પદ્માસન એવા પ્રકારનું છે એટલે તેનાથી શરીરને કાંઇ બીજી જાતનું કષ્ટ લાગતું નથી. આસન સંબંધી જેમ ધ્યાન આપવાની જરુર છે તેમ મુદ્રાના સંબંધમાં પણ છે. ખરી રીતે તો બરડાને સીધો રાખવો. સ્વસ્થ ખડાઈથી બેસવું છાતી માથું અને ગળું એ ત્રણ સર્વ સીધી લીટીમાં આવે તેવી શરીરની મુદ્રા રાખવી. શરીરનો ભાર બરડા ઉપર નાખી દેવો એટલે પીઠની પાછલો ભાગ એની મેળેજ સરળ થઇ જશે. આ રીત ઘણીજ સરળ છે પરંતુ જેને તેનો અનુભવ નથી તેને સાધતાં જરા કઠીણ લાગશે. આ મુદ્રા તે શી રીતે સાધી શકાય એ પ્રકારનું ધારીને બેસી રહેવામાં આવે તો કાંઈ પણ અર્થ સિદ્ધિ થાયજ નહિ. આપણા શરીરની અંદર જે કાંઇ સ્નાયુઓ છે તે સર્વ આપણી સત્તામાંજ છે. આપણામાં રહેલા સામર્થ્યના ભંડારરૂપ મનજ આપણું નિયામક છે. અને એ નિયામક મનને તો આપણે પ્રાણાયામના પ્રયોગથી આજ્ઞાનુસાર દાસ બનાવીએ છીએ. વળી પ્રાણાયામથી મનનો સઘળો કુસંસ્કાર દૂર થતાં તે પરમ શુદ્ધ અને તેજસ્વી બની બ્રહ્મમાં સ્થિર થાય છે.

*　　*　　*　　*

આજકાલ જ્ઞાનતંતુના વ્યાધિની ફરીયાદ સાધારણ થઈ થઇ છે. સ્મરણશક્તિની ન્યૂનતા રૂપ રોગ તો હાલના યુવકોને જન્મથીજ લાગ્યો હોય એમ જણાય છે. આ ફરીયાદને દૂર કરવાનું સાધન ફક્ત એક પ્રાણાયામ ધરાવે છે. મનની એકાગ્રતા નહિ હોવાથી અને વાંદરાની પેઠે તે આમ તેમ ભટકતું ફરવાનો સ્વભાવ હોવાથી આ ફરીયાદ રોજની થઇ ગઇ છે. પ્રાણાયામથી મનની એકાગ્રતા સહજે સિદ્ધ થાય છે. અને એકાગ્રતા સિદ્ધ થતાં સહજે જ્ઞાનતંતુઓ સતેજ બને છે. આને માટે ક્રિયા આ પ્રમાણે છે પ્રથમ ડાબા નાકને અંગુઠાથી દબાવી જમણા નસકોરાથી શ્વાસને ઉંચો ખેંચવો. થોડીવાર રોકી રાખ્યા પછી ડાબા નાકથી બહાર કાઢવો. પછી ડાબાથી શ્વાસને લઇ જમણાથી બહાર કાઢવો. આ પ્રમાણે પાંચ દશ વખત કરવું. સવાર બપોર અને સાંજ એમ ત્રણ વખત આ પ્રયોગની સાધના શ્રેયસ પ્રેયસને તરતજ આપનારી છે.

* * * *

મનુષ્ય શરીરના અંતર્ભાગમાં શું શું રચના ચાલે છે તેની માહિતી આપણને નથી. આ રચના અતિ અદ્‌ભુત છે અને તેને શરીરમાં રહેલી પ્રાણશક્તિ વ્યવસ્થામાં ચલાવે છે. પ્રાણની ગતિનું સાધન મન છે. અને તેથી રાજ યોગશાસ્ત્ર એ અભ્યાસકને કેટલું બધું ઉપયોગી છે તે સિદ્ધ થાય છે.

* * * *

પ્રાણાયામનું સેવન કરવા ઇચ્છનારે જેમ બધી બાબતો ઉપર ચોકસાઇ રાખવાની જરૂર છે તેમ કેટલાંક બાહ્ય સાધનો પ્રતિ પણ બેદરકારી ઘટતી નથી. શરૂઆતના અભ્યાસકને તો બાહ્ય સાધનોજ આગળ વધવા ઘટવામાં નિમિત્ત રૂપ ઘણે પ્રસંગે બને છે. પ્રાણાયામ ધ્યાન, ધારણા, વગેરે સાધવાનું સ્થળ નિરૂપાધિક અને તદ્દન શાંત હોવું જોઇએ. બહાર ધમાધમ હથોડાના ઘા પડતા હોય, ઘોંઘાટ થતો

હોય અને ઘરમાં પ્રાણાયામ ધ્યાન ધારણા થતી હોય તે સર્વોત્તમ શી રીતે થાય. કોલાહલમાં મન શાંત શી રીતે રહી શકે. આ પ્રમાણે હોવાથી અગાસીમાં અથવા એવાજ કોઇ ઘરના એકાંત ભાગમાં અથવા નદી તટે તેની સાધના સાધવી. વળી આને માટે વખત પણ ગમે તે ન રાખતાં પ્રાતઃકાળ અને સાયંકાળનો રાખવો આ સમય કુદરતી રીતેજ તદ્દન શાંત હોય છે. અને શરૂઆતના અભ્યાસકને તે હિતાવહી છે.

*   *   *   *

હમેંશાં એક એવો નિયમ છે કે ફળની લાલસાવાળી કોઇ પણ ક્રિયા તરત ફળને આપતી નથી. ઉન્નતિ જનક તો નિષ્કામ ક્રિયાજ છે. આ યોગવિદ્યાને સાધવા ઇચ્છનારે પણ નિષ્કામ વૃત્તિથીજ સર્વ ક્રિયાઓને સાધવી જોઇએ. યોગીઓના ચરણ કમળમાં અષ્ટ સિદ્ધિઓ આવી નાચ કરે છે અને એ સિદ્ધિની સિદ્ધતાનો ઉપયોગ જે જન કલ્યાણાર્થે કરે છે તેજ સાચો યોગી છે.

*   *   *   *

આ વિશ્વની ઉત્પત્તિ પૂર્વે એક આકાશ તત્વ અસ્તિત્વ ધરાવતું હતું. જે કાંઇ વસ્તુઓ નામરૂપપરૂાને પામી છે તે સર્વની ઉત્પત્તિ પણ આ આકાશમાંથીજ છે અને પ્રલય સમયે જ્યારે નાશ થશે ત્યારે પણ તેમાંજ સમાશે. આકાશમાંથી વિશ્વની ઉત્પત્તિ જે થએલી છે તે પ્રાણના સામર્થ્યવડે થઇ છે. પ્રાણ એ શું છે. તેનું સ્વરૂપ આપણે કાંઇક અંશે અત્રે જાણી શકીએ છીએ. પ્રાણતત્વને જાણવાને માટે પશ્ચિમના વિદ્વાનોએ અનેક પ્રયાસો કરેલા છે પણ હજી યથાર્થ રીતે તેઓ તેને જાણી શકયા નથી, આપણા પૂર્વના જ્ઞાની મુનિઓમે તો તે સજ્ઞાત છે જ. પ્રાણનું જેને યથાર્થ જ્ઞાન થયું તેને પછી કાંઇ પણ જ્ઞાન બાકી રહેતું નથી. દરેક મનુષ્યમાં જેને આપણે જીવનશક્તિ કહીએ છીએ તેજ પ્રાણ છે. અને આ પ્રાણના સ્વરૂપને પ્રાણાયામના પ્રયોગથી આપણે જાણવાનું છે.

*   *   *   *

વૃક્ષના પાંદડા અને ડાળાને પાણીનું સિંચન કરવા કરતાં તેના મૂળમાં પણ પાણી સીંચવાથી જેમ લાભ થાય છે તેમ શરીરને સુદૃઢ કરવાની મુખ્ય ક્રિયા એ પ્રાણાયામ છે. શરીરમાં ઘસાતાં જે કાંઈ ખોટ પડે છે તે સર્વ ખોટ આ પ્રયોગથી આપણને વળી જાય છે. એનજીન જેમ કોલસા અને પાણી લઇને વરાળ ઉત્પન્ન કરે છે ત્યારેજ આગળ વધી શકે છે તેમ આપણા શરીરરૂપી એન્જીનમાં વરાળ ઉત્પન્ન કરવાનું સાધન પ્રાણાયામ છે. અને તેથી તેની યોગ્યતા વારંવાર પિષ્ટપેષણનો દોષ આવતાં છતાં સ્વીકારવામાં આવે છે.

*　　*　　*　　*

મુખ્ય પ્રાણ પાંચ છે. પ્રાણ, અપાન, વ્યાન, ઉદાન, અને સમાન એ તેના નામો છે. પ્રાણનું હૃદયમાં, અપાન મલદ્વારમાં, વ્યાન આખા શરીરમાં, ઉદાન કંઠમાં, અને સમાનનું નાભિ સ્થાનમાં રહેઠાણ છે.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

યોગવિદ્યાના આવશ્યક સાધનો.

યોગવિદ્યા એ એક મહાન વિદ્યા છે. અને જેમ વસ્તુ મોટી તેમ તેનું ફળ પણ મોટું આ નિયમ પ્રમાણે તેનું ફળ પણ મહાનજ છે. મીલમાં અથવા એક ઓફીસમાં કામ કરનાર એક સામાન્ય મજુર કરતાં કારકુનનો પગાર વધારે હોય છે અને કારકુન કરતાં તેના મેનેજરનો અધિક હોય છે તેનું કારણ શું? તો તે ખુલ્લું છે કે મજુર કરતાં કારકુનની જોખમદારી વધારે છે અને કારકુન કરતાં મેનેજરની જોખમદારી વધારે છે અને તેને લઇને તેઓના પગારો ઉત્તરોત્તર વધારે હોય છે. આ પ્રમાણે આપણી આ યોગવિદ્યાના સંબંધમાં પણ છે. બીજી

વિદ્યાઓના કરતાં તે મહાન છે, સાધવામાં ગહન છે, તેમ, તેનાથી પ્રાપ્ત થતાં ફળો પણ ખરેખર આશ્ચર્યજ પમાડે છે.

તમે પોતેજ વિચાર કરો. કિમતીમાં કિમતી વસ્તુ તે કઈ છે.? સર્વ કોઈ પોત પોતાની મતિ અનુસાર સ્ત્રી, પુત્ર, ધન, ગાડી, બગીચા, વગેરે પોતાને પ્રિય વસ્તુઓનાં નામ જણાવશે. અને તેમાં સર્વથી શ્રેષ્ઠ પદ ધનને આપશે પરંતુ આ પ્રમાણે ધારવામાં તેઓ ભૂલજ કરે છે. ધન અર્થાત્ પૈસાથી ગાડી વાડી અને લાડીના સાધનો પ્રાપ્ત કરી શકાય છે પણ એ પૈસો પણ કયારે પ્રિય લાગે છે આપણું જીવન હોય છે ત્યારેજ, અને આ પ્રમાણે હોવાથી ગમે તેટલા વાદ વિવાદ આ બાબત માટે કરવામાં આવે તો પણ એટલું તો નક્કીજ છે કે સર્વથી વધારે કિમતી તો આપણું જીવન છે.

ઘણે ખરે ઠેકાણે એમ કહેવામાં આવે છે કે ફલાણા ભાઇએ તો પોતાના જીવનમાં આટલા ભોગ ભોગવ્યા. હું તેમનાથી વિરૂદ્ધ પડી જણાવુંછું કે ભોગે એ ભાઇને ભોગવ્યા. કેમકે ભોગનો નાશ થવાનો નથી. તે તો અખંડ છે. આજ સુધીમાં કંઇ કેટલાએ મનુષ્યો તેને ભોગવી ગયા છે, અને હજી પણ ભોગવે છે. આમ છતાં પણ એ ભોગ તો તેવાને તેવાજ છે. અને તેથી એટલું નિર્વિવાદ રીતે સિદ્ધ કરી શકાય તેમ છે કે ભોગ તો રહે છે પણ ભોક્તાનો નાશ થાય છે.

આપણા જીવનને વધારનાર કોઇ પણ સાધન હોય, તથા ભોગને ભોગવતાં ભોકતાનો નાશ ન થઇ શકે તેવો કોઇ ઉપાય હોય તો તે સાધવા આપણે તૈયાર છીએ.

બંધુઓ આ ઉપાય-આ સાધન આપણને યોગવિદ્યા શિખવે છે કહો તેનામાં કેટલું સામર્થ્ય છે. કોઇ પણ ઉપાયથી પ્રાપ્ત ન થઈ શકે તેવું જે આપણું જીવન તેને વધારનાર યોગવિદ્યા તેને સાધવામાં ગમે તેટલી પ્રતિકૂળતા આવતી હોય તો પણ તે આપણે ગણવાની નથી, શા માટે ? અમૂલ્ય અલભ્ય જે જીવન તેને વધારવા માટે.

અજ્ઞાનના કેટલાએ સંસ્કારો મગજ ઉપર આજે ઘણો વખત થયા પડયા કરવાથી આપણા આર્યાવર્તના લોકો ડરકું અથવા પોચકણુ થઈ ગયા છે, 'આરંભેશૂરા' એ કહેવત તો આપણે માટે જાણે રજીસ્ટર્ડ થઇ ગઇ હોય તેમજ જણાય છે. તેને દૂર કરો. સિંહ સુત શું નિર્બળ હોઇ શકે? તમે તમારૂં સ્વરૂપજ ભૂલ્યા છો. બકરાના ટોળામાં ભરાઇ જવાથી તમને પણ ગરીબ બકરા જેવા સમજવા લાગ્યા છો. પાછું વળીને જુઓ. તમારા સ્વરૂપ પ્રતિ જુઓ વાસ્તવ ખરેખર તમે સિંહજ છો. અર્થાત્ તેટલાજ બળ વાળા છો. જેના ઉપરથી આ ખંડનું ભરતખંડ એવું નામ પડયું છે તે દુષ્યત રાજાના વીર પુત્ર ભરત કે જેણે નાનપણમાંજ સિંહના મ્હોંના દાંત ગણવા માંડયા હતા તેના દેશમાં વસો છો. તમારામાં રહેલો આત્મા નિર્બળ નથી. ભારેલા અગ્નિ ઉપરની રાખોડી જોઇ કોઇ કદી અગ્નિ નથી એમ જણાવે તો પણ રક્ષા દુર થતાં અગ્નિ તો પ્રકાશી નીકળે છે તેમ તમારા ઉપર આવેલા અજ્ઞાન પટને સહજ દૂર કરતાં તમારો આત્મરવિ જાજ્વલ્યમાન પ્રકાશી નીકળશે. બંધુઓ આમ હોવાથી એવા ભયને તો તિલાંજલિજ આપજો. કર્તવ્યગામી થજો. યોગવિદ્યા સાધવામાં જરા પણ પાછી પાની કરશો નહિ.

તમારામાં રહેલા નિશ્ચયમાં એટલું બધું સામર્થ્ય રહેલું છે કે તમે તેના વડે જે ધારો તે કામ કરી શકો તેમ છો. અશકય, અલભ્ય, ન મેળવી શકાય એવું ભલે બીજાને લાગતું હોય પણ નિશ્ચયી મનુષ્યને તેની કાંઇજ અસર થતી નથી. તે તો હાલના વર્તમાન યુદ્ધમાં સબમરીનો દ્વારા દરીયાની અંદર રહ્યા રહ્યા છોડાતી ટોરપીડોના જેવીજ અસર કરે છે, મોટી મોટી ક્રુઝરોને પણ તરતમાંજ જેમ ટોરપીડો જળ સમાધિ કરાવી દેવા શક્તિમાન છે, તેમ તમારામાં રહેલો નિશ્ચય એ ટોરપીડોના કરતાં પણ બળવાન છે એ ખાત્રીથી માનજો. આ નિશ્ચયબળ વડેજ મારાથી યોગવિદ્યામાં આગળ વધી શકાશે,

હવે તો મારી ખાત્રી થાય છે કે તમે સર્વ યોગવિદ્યાના અધિકારી છો. તમને દૃઢ નિશ્ચયી જાણી ખરે ઘણો આનંદ થાય છે. ચાલો ત્યારે તમને જરૂરી એવી કેટલીક ઉપયોગી સૂચનાઓ કરીએ,

એક મહોટો મહાલય બાંધવો હોયછે. તો પ્રથમ તેનો પાયો મજબુત નાંખવો પડે છે. જો પાયો મજબુત નથી હોતો તો મહાલય હચમચી પડે છે. યોગવિદ્યાના સંબંધમાં પણ તેમજ છે. તેનું ફળ ઘણું મોટું છે. તેમ તેને માટેની તૈયારીઓ કરવાની પણ ઘણી મોટી છે. સુંઠને ગાંગડે કાંઇ ગાંધી થવાતું નથી તેમ ઉપર ઉપરથી ફકત નાક દાબવાથી અગર યોગની વાત કરવાથી સારૂં ફળ કાંઇ આવતું નથી. અને તેથીજ યોગવિદ્યાના આવશ્યક સાધનો સંબંધી અત્રે વિચાર કરવો પડે છે.

યોગવિદ્યાના આવશ્યક સાધનો.

મનની શાંતિ યોગવિદ્યામાં પ્રથમપદે સેવવા યોગ્ય છે. અશાંત મનનો મનુષ્ય કદી પણ તેમાં પારંગત થઇ શકતો નથીજ. પરંતુ આજકાલ તો જ્યાં ત્યાં શું જોવામાં આવે છે. કેવળ અશાંતિ. શાંતિના સાચા રહસ્યને કોઇજ જાણતું નથી. પોતાના સર્વ કાર્ય શાંત ચિ-તે કરનાર વિરલ મનુષ્ય કવચિત્ કવચિત્જ દ્રષ્ટિએ પડે છે. અશાંત મનુષ્યોના સંબંધમાં શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં પણ કહેવામાં આવ્યું છે કેઃ—

नास्ति बुद्धिरयुक्तस्य न चायुक्तस्य भावना ।
न चाभावयतः शांतिरशांतस्य कुतः सुखम् ॥

भ०-गीता २. ६६

અર્થાત્ જેનું અંતઃકરણ સ્વસ્થ હોતું નથી, તેને આત્મજ્ઞાનની બુદ્ધિ હોતી નથી. જેનામાં મનોનિગ્રહ હોતો નથી, તે આત્માનું ધ્યાન કરી શકતો નથી. જેને આત્માનું ધ્યાન નથી તેને શાંતિ હોતી નથી અને જેને શાંતિ હોતી નથી તેને સુખ તે કયાંથી હોય.

તમે પરમશાંત બનો. શાંતિ શાથી પ્રાપ્ત થાય છે? તો તેનું નિરાકરણ પણ ઉપરનાજ શ્લોકમાં આપવામાં આવ્યું છે. આત્માના ધ્યાનથી આ પ્રમાણે હોવાથી આત્માનું ધ્યાન કરો અહિંતહિં ભટકા મારતા મનનો નિગ્રહ કરો અને સ્વસ્થ અંતઃકરણવાળા થાઓ. યોગવિદ્યાના અભ્યાસને માટે આવેલાં દુઃખને ટાળવા માટે અને દરેક પ્રકારનાં સુખને પ્રાપ્ત કરવા માટે તેની અનિવાર્ય જરૂર છે. વીસમી સદીમાં પોતાને સુધારાના ટોચ ઉપર ચઢેલા મનુષ્યો ખરેખર આ પોતાની જે જરૂરી વસ્તુ છે તેને કેવળ ભૂલ્યાજ છે. તેઓ વૃક્ષના મૂળને પાણી પાવાને બદલે તેનાં પાંદડા અને ફુલફળ ઉપર પાણી છાંટે છે પરિણામ શું આવે છે. કુદરત વિવિધ પ્રકારના બોધ આપીને પણ તેને પોતાના સ્વરૂપ પ્રતિ ખેંચે છે.

સુધારાનાજ રણશિંગા ફુંકનાર પોતાને યથાર્થ સુધારક માનનાર મનુષ્યમાં પણ જો આ મનોનિગ્રહતા, અંતઃકરણની સ્વસ્થતા આત્મા પ્રતિનું ધ્યાન વગેરે ગુણો હોતા નથી તો તે સુધારો કશાજ કામનો નથી. તે ફક્ત મોઢા ઉપરનો કહેવાનો સુધારો છે. અને એવો સુધારો કદી પણ ઉચ્ચતમ ફળ આપી શકતો નથી જ. સુધારામાં અગ્રગણ્ય ગણાતી પશ્ચિમની પ્રજા આજે એક બીજાનાં ગળાં કાપવાને સતત પ્રયત્ન કરી રહી છે તે સર્વ પણ શાને લીધે? મનોનિગ્રહતા, અંતઃકરણની શાંતિ, આત્મધ્યાન વગેરે જે પ્રાપ્ત કરવા યોગ્ય ગુણો છે તે પ્રતિના અલક્ષપણાને લઇનેજ આજે આ પ્રમાણે થતું જોવામાં આવે છે.

આજકાલ વાક્ પ્રદેશમાંજ મનુષ્યો ઘણા આગળ વધેલા છે. સુધારો આમ કરવો અને તેમ કરવો એવું આજ જ્યાં ત્યાં કથન થાય છે પણ અનુભવમાં તો આમળા જેવડું મીંડુજ હોય છે. દરિયાને કાંઠે રહી મોતી આમ પાકે છે અને તેમ પાકે છે એવી વાતો કર્યા કરવાથી મોતી કદીપણ હસ્તગત થએલાં જાણ્યા છે કે?

મોતીને માટે તો ડુબકી મારી અંદર જવું જોઇએ. આ પ્રમાણે હોવાથી વાતોને છોડો. ફક્ત વાતના સુધારક નહિ પણ આચારમાં પણ સુધારક બનો.

ધન અને ધામ એ તો પરમેશ્વરનું છે એવું બોલનારા આજે અનંત જોવામાં આવે છે, પણ પરમેશ્વર પ્રિત્યર્થ વખત આવે એક પાઇ પણ ખર્ચનાર મનુષ્ય કોઇક જ જોવામાં આવે છે. દુનિયા બધીજ સ્વાર્થમય થઇ ગઇ છે. તે બોલે છે કંઇ અને કરે છે કંઇ?

સાંપ્રતકાળમાં મનુષ્યોની વસ્તુસ્થિતિ કેવા પ્રકારની થઇ ગઇ છે તેનું કંઇક દિગ્દર્શન આપણે અત્ર કરાવ્યું છે, હવે પાછા મૂળ વસ્તુ ઉપર આવીએ છીએ.

શાંત બનો, શાંત બનો, પુનઃ પુનઃ શાંત બનો.

મનના તાલાવેલીઆ સ્વભાવને છોડી દો. ચિત્તની સ્થિરતા રાખો.

પણ અમે શાંત શી રીતે બનીએ! અમને શાંત બનવા ટાઇમજ કયાં છે! સવારથી ઉઠીએ છીએ ત્યાંથી વ્યવહારજાળ એવી તો વળગે છે કે તેનથી અમારાથી છૂટા થવાતુંજ નથી. પૈસો તો એટલો મોંઘો થઇ ગયો છે કે વાઘના મોંમાથી પૈસો લેવો અને પૈસો કમાવો એ બંને સરખાં મુસીબતના કાર્યો છે. પૈસો ન કમઇએ તો ખાઇએ શું! સ્ત્રી પુત્રાદિનું પાલન પોષણ શી રીતે કરીએ. અમારે તો શાંત થવાનું ઘણુંએ મન થાય છે. પણ શાંત થવાનો વખતજ કયાં છે? આ પ્રમાણેના ઉદ્‌ગારો આજ જ્યાં ત્યાં સાંભળવામાં આવે છે.

અમે પણ કબુલ કરીએ છીએ કે મનુષ્યને શાંત બનવાનો ટાઇમ મળતો જ નથી. મનુષ્યને ખાવાનો વખત મળે છે, મનુષ્યને નિયમસર નોકરીએ જવાનો ટાઇમ મળે છે, મનુષ્યને રાત્રિના સુવાનો વખત મળે છે. મનુષ્યને કોઇ મિત્રાદિ આવે તો તેની સાથે વાત કરવાનો વખત મળે છે, મનુષ્યને આનંદને માટે ફરવા જવાનો

નાટકો તથા સીનેમેટોગ્રાફો જોવાનો વખત મળે છે, પણ ફકત આ શાંત બનવાનો વખત મળતો નથી. એ પણ એક ખુબીનીજ વાર્તા છે.

જેના ઉપર પોતાના જીવનનો આધાર છે. જેનાથી સત્ય ઉન્નતિ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે, તે વસ્તુ ઉપર આટલું બધું અલક્ષ એ સમયની વિચિત્રતા જ છે. હરકત નહિ. વ્યાધિઓના સપાટાથી, અથવા કોઇ આંગતુક અકસ્માતથી પણ કાળે કરીને પણ મનુષ્ય પોતાના મૂળ પ્રતિ વળશેજ એ તો નક્કી છે. કુદરત સર્વને પોતાના અનુગામી કરશેજ.

આજકાલ જ્યાં ત્યાં શું જોવામાં આવે છે ? અકાળ મરણો. પોતાનો બાપ હયાત રહે અને પુત્રનું મરણ. વળી વ્યાધિ અને વૃદ્ધાવસ્થા તો સર્વત્ર પોતાનું થાણું જમાવીનેજ પડેલાં છે. પ્લેગ, કોલેરા જેવા દુષ્ટ રોગો પોતાની સત્તા પ્રબળપણે ચલાવી જે આવ્યું તે સર્વને પોતાના ભક્ષમાં લઇ લેછે. મોટા મોટા અકસ્માતો જેવા કે ધરતીકંપ રેલ્વેટ્રેનોનું પરસ્પર અથડાવું વગેરે પણ બનીને જે તે રીતે મનુષ્યોનો કચ્ચરઘાણ નીકળી જાય છે. આ પ્રમાણે બનવાનું શું કારણ ? કુદરત મનુષ્યોને પોતાના પ્રતિ વાળવાને આ ગુપ્ત સંકેત કરે છે. આડે માર્ગે વહી ગએલા મનુષ્યોને તે પોતાના સ્વરુપનું ભાન કરાવવા અર્થે આ પ્રમાણે કરે છે. આમ હોવાથી કુદરતને અનુસરો અને તેનાજ પૂંજારી બનો.

મનુષ્યની શાંત અવસ્થામાં કુદરત પોતાનાં જે સ્ફુરણો સ્ફુરાવે છે, તેવાં અશાંતિમાં સ્ફુરાવતી નથી. કુદરતને શાંતિજ વહાલી છે. યોગમાર્ગમાં પણ શાંતિની જરૂર છે. મનુષ્ય ધારે તો પ્રતિકૂળતામાં પણ અનુકૂળતા મેળવી શકે છે. મનુષ્યનું ભવિષ્ય મનુષ્યના હાથમંજ છે. ચાહે તો તે બગાડે અથવા સુધારે. મનુષ્ય ધારે તે કરી શકવા સદા સર્વદા સમર્થ જ છે. પોતાના સ્વરુપનું ભાન ભૂલવાથીજ તે દુઃખમાં આવી પડે છે.

મનુષ્યે શાંત કેવી રીતે થવું ? ઉપાય અનંત છે.

પ્રાતઃકાળે બ્રાહ્મ મૂહુર્તે ઉઠી શૌચ સ્નાનાદીથી પરવારી પોતાના ઘરની અગાસીમાં અથવા નદી તટ કે ખેતરમાં જવું. બનતા સુધી જ્યાં માણસની અવર જવર વધુ ન થતી હોય તેવું સ્થાન પસંદ કરવું. પછી પૂર્વાભિમુખે આસન નાંખી બેસવું. આસન દર્ભનું નાંખી તે ઉપર બીજું કાંઇ નરમ આસન નાંખવું કે જેથી બેસવામાં અડચણ ન પડે પદ્માસન વાળી સીધા ટટાર બેસવું પછી ધીરેધીરે જમણા નસકોરાથી શ્વાસને લેના જવો. શ્વાસ લેતી વખતે ધીમેધીમે **હું—શાંત—સ્વરુપ—છું** એ પ્રમાણે બોલવું. પછી શ્વાસ લઇ તેને રોકવો. રોકતી વખત હું શાંત સ્વરુપ છું એમ બે અથવા ત્રણ વખત બોલવું. પછી ધીરેધીરે ડાબા નસકોરાથી તેને બહાર કાઢતાં પણ પૂર્વોક્ત વાક્ય બોલતાં જવું. આ પ્રમાણે થઇ રહ્યા પછી સમય મળે તે પ્રમાણે પુનઃ પુનઃ કરતા જવું.

આ ક્રિયા થઇ રહે એટલે પછી કોઇ પણ જાતના વિચાર કરવા છોડી દઇ નિશ્ચેષ્ટ અવસ્થામાં રહેવું. ધીમેધીમે શાંતિનું સામ્રાજ્ય વધતું જશે. અને આપણે પરમશાંત બની જઇશું.

મનનો એવો સ્વભાવ છે કે તેને જ્યારે સંકલ્પ વગરની અવસ્થામાં રાખવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે ત્યારે તેનામાં હજારો સંકલ્પો ઉઠે છે. જે સંકલ્પો આપણે કામમાં હોઇએ ત્યારે જરી પણ સ્ફુરતા નથી એવા અનેક સંકલ્પો ધ્યાનકાળે આવે છે. અને આરંભના અભ્યાસકને ગભરાવે છે. આ કસોટીનો સમય છે અને તેમાં પાર ઉતરનાર મનુષ્ય આગળ વધી શકે છે તપમાં બેસના તપસ્વીને પણ જેમ વાઘ, વરૂ, સર્પ વગેરે ભય પમાડવા પ્રથમ આવે છે તથા અપ્સરાઓ મોહ પમાડવા આવે છે તેમ આ યોગમાર્ગમાં પણ તેને સાધવા ઇચ્છનાર અભ્યાસકની કસોટી કરવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે હોવાથી ધ્યાનકાળે હજારો વિચારો આવે તો તેથી ગભરાશો નહિ. તે પ્રતિ ધ્યાન પણ આપશો નહિ. તો જ તે તમને છોડશે. જરાપણ

તેના પ્રતિ જોયું તો તે વગર પૂછગે તમારા હૃદય મંદિરમાં એક પછી એક આવ્યા જ કરશે.

નિત્ય અડધો કલાક અથવા એક કલાક આ પ્રમાણે શાંત થવા પ્રયત્ન કરનાર મનુષ્ય અવશ્ય શાંત થઇ શકે છે. પણ આ સાથે એક બીજી આવશ્યક સૂચનાની જરૂર છે. અને તે એ છે કે આ ક્રિયા કરનાર મનુષ્યે ફક્ત ક્રિયા કરતી વખત જ શાંત રહેવાનું છે એમ નથી પણ પોતાના વ્યવહાર કાર્યમાં પણ શાંતિને રક્ષી રાખવાની છે.

બે હાથ ખાડો ખોદી તે ઉપર ચાર હાથ પૂરનાર મનુષ્ય કોઇ પણ દિવસ પંદર વીશ હાથ ઉંડો ખાડો ખોદી શકવા સમર્થ થતો નથી. તેજ પ્રમાણે એક કલાક શાંત રહેવા પ્રયત્ન કરી બીજા તેવીશ કલાકમાં અશાંત રહેનાર મનુષ્ય કદી પણ શાંતિ પામી શકતો નથી. તેથી શાંત થવા ઇચ્છનારે તો પોતાના દરેક કામોમાં શાંતિ જ રાખવી જોઇએ.

નિશ્ચય. યોગવિદ્યા શિખવા ઇચ્છનારે પોતાનામાં દૃઢ નિશ્ચય રાખવો જોઇએ. નિશ્ચય વગરનો મનુષ્ય કદી પણ તેમાં આગળ વધી શકતો નથી. હું યોગવિદ્યા સાધી શકીશ જ એ પ્રકારનો તમારામાં પ્રથમ જ્વલંત નિશ્ચય રાખો અને પછી જુઓ કે તમારાથી તે સાધી શકાય છે કે નહિ.

પોતાના અંતઃકરણમાં હું આ કામ કરી શકીશ જ એવો દૃઢ નિશ્ચય રાખનાર મનુષ્યે એવાં કામો કર્યાં છે જ. આપણાં શાસ્ત્રના દૃષ્ટાંતો જોતાં પણ તેની ખાત્રી આપણને થઇ શકે છે. પાંચ વર્ષની લઘુવયના બાળક ધ્રુવે પરમાત્માને મેળવવા નિશ્ચય કર્યો અને તેઓ મેળવી શકયા જ. ક્ષુદ્ર ટિટિભ નામના પક્ષીએ સમુદ્રને પુરી નાંખવા નિશ્ચય કર્યો અને તેમાં તેને સહાય આવી મળી જ. આવાને આવા બીજા પણ અનેક દૃષ્ટાંતો અત્ર આપી શકાય તેમ છે.

ભર દરિયે ચાલતું વહાણ જેમ તેના સુકાન અનુસાર ચાલે છે. તેમ મનુષ્ય તેના પોતાના નિશ્ચય અનુસાર સારૂં અથવા નઠારૂં ફળ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. સુખ અથવા દુઃખ જે કાંઈ આપણને આવી મળે છે તેનું કારણ આપણા આ જન્મ કે ગત જન્મના નિશ્ચયોજ છે.

ફોટોગ્રાફીના કાચ ઉપર જે વસ્તુની છાપ પડે છે તે વસ્તુનું આબેહુબ પ્રતિબિંબ તેમાં ઉતરે છે. તેજ મુજબ મનુષ્યના અંતઃકરણ રૂપી કેમેરામાં મનુષ્યના નિશ્ચય અનુસાર છાપો પડતી રહ્યા કરે છે આમ હોવાથી મનુષ્યે પોતાના નિશ્ચયો એવા તો દૃઢ બનાવવા જોઇએ કે તે અવશ્ય ફળદાયીજ થાય.

ઢીલા પોચા ન બનશો જગત પ્રતિ ઉપેક્ષા કરજો તમે તો તમારા શુભ કર્તવ્યો દૃઢ નિશ્ચયથી સાધ્યેજ જશો. એટલે વિજયદેવી તમનેજ વરમાળ આરોપશે. બીકણ અને આયશ્રા મનુષ્યની તથા કામ હાથ ઉપર લઇ તેમાં સહજ પ્રતિકૂળતા આવે તો છોડી દેનાર મનુષ્યની તેને બિલકુલ જરૂર નથી.

વિઘ્ન એ મનુષ્યની કસોટીનું દ્વાર છે. આ સુવર્ણ છે કે પીત્તળ તેની કસોટી તાપ દેવાથીજ થાય છે તેમ મનુષ્ય દૃઢ નિશ્ચયી છે કે ઢીલા પોચા નિશ્ચયનો છે તેની ખાત્રી પણ પ્રતિકૂળ યોગો આવીનેજ થાય છે.

આથી વિઘ્નથી ડરો નહિ. પણ **વિઘ્નૈઃ પુનઃ પુનરપિ હન્યમાના** એ મહાત્મા ભર્તહરીના વચન અનુસાર વિઘ્ન સમયમાં બમણા બળથી આગળ વધો. બેસી ન રહો, બસ આગળ ચલાવો. વિઘ્ન એ આપણને શું કરી નાંખનાર છે?

યોગવિદ્યાના અભ્યાસકને પોતાના માર્ગમાં અનેક વિઘ્નો આવવાનો સંભવ હોય છે, તેથી તેણે ન ગભરાતાં દૃઢનિશ્ચયી થઇ પોતાના કર્મમાં આગળ વધવું અને અનુકૂળતા હોય તો યોગ્ય સદ્ગુરૂની

સાધુતા સેવી એ જરૂરની છે. પણ વિઘ્ન આવતાં સાધનને પડયું મૂકવું જરૂરનું નથી.

ખરાબ વાંચનનો ત્યાગ.

યેાગવિદ્યા શિખવા ઇચ્છનારને તત્વચિંતન અને અધ્યાત્મવિદ્યાનાં પુસ્તકોજ વાંચવાં જોઇએ, અને હમેંશા મનને તત્વપ્રતિ જોડેલું રાખવું. હઠયેાગ આદિ યેાગવિદ્યાને પ્રતિપાદન કરનારાં પુસ્તકોનો અભ્યાસ પણ જરૂરનો છે. હાલના સમયમાં જે માલ વિનાના ચિંથરા જેવાં અનેક પુસ્તકો અને પ્રેમ રસને નામે બિભત્સ પ્રેમ ચેષ્ટાઓથી ભરેલી નવલકથાઓ પ્રકટ થાય છે એ કદી પણ વાંચવી નહિ. કેમકે એનાથી મન વિષય પ્રતિ ખેંચાય છે. અને અધેા- ગામિ થાય છે.

વાંચનની અસર આપણા મગજ ઉપર અવશ્ય કરીને થતી હોવાથી એવાંજ પુસ્તકો વાંચવા જોઇએ કે જેને લીધે આપણું મન ઉર્ધ્વગામી બને; એક વકીલ અથવા બેરીષ્ટર થવા ઇચ્છનાર મનુષ્યને જેમ તેનાં અભ્યાસના પુસ્તકો વાંચવાની જરૂર છે તેમ યેાગવિદ્યાના અભ્યાસકને પણ ખાસ કરીને જેમાં એ વિષયનું પ્રતિ- પાદન કરવામાં આવ્યું હોય તે વાંચવા-વિચારવાની જરૂર છે. તે સાથે બીજા તત્વ ચિંતનનાં અને મનને ઝટ ઉંચી દિશામાં લઇ જનાર પુસ્તકોનું વાંચન પણ ઇચ્છવા જોગ છે.

શુદ્ધ ખેારાક. પ્રાણાયામ તેમ યેાગવિદ્યામાં આગળ વધવા ઇચ્છનાર મનુષ્યે પોતાના ખેારાકમાં પણ ફેરફાર કરવાની અનિવાર્ય જરૂર છે. ભજીઆં, ચટણી મરી મસાલાવાળા ઉત્તેજીત પદાર્થો ખા- ઇને યેાગવિદ્યા સાધવા ઇચ્છનાર મનુષ્યથી તે કદી પણ સાધી શકાતી નથી જ અને તેથી જ ખેારાકમાં સાત્વિક આહારની વિશેષે જરૂર છે.

રાજસ અને તામસ વિવિધ પ્રકારના ખેારાક ખાવા કરતાં સાત્વિક આહારનુંજ સેવન કરવું તે જેમ જીવનબળ વધારનાર છે

તેમ આ યોગવિદ્યામાં પણ આગળ વધારનાર છે. આમ હોવાથી સાત્વિક અન્ન જમવું. દૂધ વીગેરે ઉપર રહેવું અને જે તે રીતે શરીરમાં સત્વાંશ અધિક વધે તેમ કરવું. યોગવિદ્યામાં સત્વશીલ પુરૂષનીજ જરૂર છે. આ આહાર સાત્વિક છે અને આ રાજસ તથા તામસ છે તેનો નિર્ણય કરવાનું આ સ્થાન નથી તેના સંબંધમાં આહાર સંબંધી માહિતી આપનાર પુસ્તકો જોવાં *તેમ આ પુસ્તકનાં પ્રથમ ભાગને અવલોકવો,

વિષયીપણાનો ત્યાગ. પ્રાણાયામનું સેવન કરવા ઇચ્છનાર તથા યોગવિદ્યા સંપૂર્ણ જાણવા ઇચ્છનાર મનુષ્યે વિષયીપણાનો ત્યાગ કરવો એ પણ એક આવશ્યક સાધન છે. ચિત્તની વૃત્તિઓ રોધવાને માટે નિર્વિષયીપણાની જરૂર છે અને એ જરૂર શાસ્ત્ર સિદ્ધ છે. અનુભવી પુરૂષો દ્વારા પણ.

ધર દૃઢ દષ્ટે વિરાગરે, પ્રભુ પદને નિરખવા.

× × × ×

જો છે હરિનું કામ, વિષય પ્રેમ કર વેગળો,
હરિમાં જોડ તમામ બહિરંતર કરણો બધો.

× × × +

ઉપરતિના સુખની બલિહારી,
પામર વિષયી એ શું સમજે;
કો સમજે અધિકારીરે.

---

* આહાર સંબંધી સંપૂર્ણ માહિતી આપનાર, અને આ ખોરાક આટલા પૌષ્ટિક ગુણવાળો છે વગેરે સરળતાથી દર્શાવનાર, વ્યાધિમાત્રના ઉપાયો તથા તેનું વર્ણન કરનાર અમારા તરફથી પ્રકટ થએલું આરોગ્ય નામનું સચિત્ર પુસ્તક વાંચો મૂલ્ય રૂા. ૦-૧૦-૦ પોષ્ટેજ ૦-૧-૦.

પ્રગતિ મન્દિર અડાજણ,-સુરત.

આ આદિ વાકયો દ્વારા વિરાગની શ્રેષ્ટતા સ્વીકારાઈ છે.

અનિર્વેદવાદ જેમાં તેમાં શુભને જોનાર થાઓ. નિર્વેદવાદી મનુષ્યની પાસે પણ જશો નહિ. ભૂલે ચૂકે પણ ગયા તો તે તમારા ઉપર પોતાની એવી તો સત્તા ચલાવશે કે જે તમને ત્રાહી ત્રાહી પોકરાવશે. માટે એનો સંગજ કરશો નહિ. હંમેશા સર્વમાં શુભ જોનાર મનુષ્યને જ તમારા સગી કરશો તો જ તમે તમારા કર્તવ્ય માર્ગમાં આગળ વધી શકશો.

આ પ્રકરણનો હવે ઉપસંહાર કરતાં અલ્પમાં એટલુંજ જણાવવામાં આવે છે કે યોગવિદ્યા શિખવાં તથા પ્રાણાયામની વિવિધ ક્રિયાઓમાં પારંગત થવા પ્રથમ આ પ્રકરણમાં જણાવેલા વિચારોનુંજ મનન તથા નિદિધ્યાસન કરી પ્રથમ પોતાની યોગ્યતા વધારવી

પ્રકરણ ૭ મું.

યોગવિદ્યા સંબંધના કેટલાક સામાન્ય પ્રશ્નો અને તેના ઉત્તરો.

પ્રાણાયામ પુસ્તકનો પહેલો ભાગ પ્રકટ કર્યા પછી આ લેખકની ઉપર કોઇ કોઇ વખત યોગવિદ્યા સંબંધી પ્રાણાયામની ક્રિયા સંબંધી તેમને પડતી પ્રતિકૂળતાના પત્રો આવે છે. આ પત્રના ખુલાસા પણ તેમને અપાય છે પરંતુ અધિક વિચાર કરતાં આ બાબત અધિક ઉપયોગની તેમજ બીજા પણ અભ્યાસીઓને જરૂરની હોવાથી અત્ર તેમના પત્રના ઉપયોગી ભાગનું આલેખન કરાયું છે. આશા છે કે આ યોજના દરેક અભ્યાસકને પસંદ પડશે જ અને પોતાને થતા

અનુભવેા તથા પડતી અડચણેા હવે પછી પણ અમને લખી જણાવશે.

યેાગવિદ્યા-પ્રાણાયામની ક્રિયા એ સર્વને અનુભવગમ્ય હેાવાથી પેાતાને અનુભવમાં પડતી અડચણેા જ્યારે આ પ્રમાણે એક બીજાને દર્શાવાશે ત્યારેજ તે દૂર કરવાનેા પ્રયત્ન થશે. અને બીજા નૂતન અભ્યાસવાળા સાધકને તેા આ અનુભવપેાથી ઘણીજ ઉપયેાગી થશે. અને આથી અમે અમારા દરેક વાંચકેાને સપ્રેમ આમંત્રણ કરીએ છીએ કે તેએા પેાતાના અનુભવેા. પેાતાને પડતી અડચણેા એ સર્વ અમને લખી જણાવશે તેા તેમને સંતેાષકારક ખુલાસેા યથામતિ આપી જનસમાજની જાણને માટે પણ આ પુસ્તકની પુનરાવૃત્તિએામાં પ્રકાશ પામશે.

પ્રશ્ન કુંભક કર્યા પછી (પુરેા બળ હેાય તેટલેા) રેચક બહુજ ધીમે ધીમે થાય અને ઉતાવળે ન થાય તેને માટે શું કરવું ?

ઉત્તર. કુંભક કર્યા પછી એકદમ રેચક ન કરવેા અને તેને ધીરે ધીરે કરવેા એમાં ખાસ આપણા પ્રયત્નની જ જરૂર છે. ક્રમે ક્રમે અભ્યાસ વધતાં તે યુક્તિ સરળ થઇ જાય છે જ.

પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવામાં શાંતિની અનિવાર્ય જરૂર છે જ. જરા પણ ઉતાવળ કરી. જરા પણ વિકળ થયા કે કામ તરતજ બગડવાનું માટે અંતઃકરણની શાંતિને જાળવી રાખી પછી આ ક્રિયા કરવી, અને ધીમે ધીમે આગળ વધવું.

અમુક ક્રિયા મારાથી આજને આજ કેમ ન સધાય એવેા ઉતાવળીએા સ્વભાવ મનુષ્યને ઘણા વર્ષોથી પ્રાપ્ત થએલેા છે પણ તે આ ક્રિયા સંબંધમાં હિતાવહી નથી એ ખાસ સ્મરણમાં રાખવાનું છે.

સ્વસ્થ અને શાંત બેસેા, મનના વિચાર છેાડી દેા. અને પ્રાણાયામની ક્રિયા સાધવા તૈયાર થાએા. પ્રથમ ફેફસાંને ખાલી કરેા. અને પછી ફક્ત એકજ મીનીટ તમારા ડાબા નસકેારાંને બંધ કરી જમણા

નસકોરાથી શ્વાસ ઉંચે ચઢાવો. એક મીનીટ સુધી ઉંચે ચઢાવી શકવાની હિંમત ન હોય તો અકળાશો નહિ. જેટલો વખત ચઢાવી શકાય તેટલો ચઢાવો. પછી તેને રોકી રાખો. બંને નસકોરાં બંધ કરો. હવે જમણા નસકોરાંને બંધ કરી ડાબાથી શ્વાસને બહાર કાઢો. પુષ્કળ શાંતિ રાખો ધીરેથી એ ક્રિયા કરો. અને જુઓ કે તમને તેમાં અધિક સરળતા થાય છે કે નહિ.

આ ક્રિયા તમારા લક્ષમાં બરાબર આવી કે નહિ. ન આવી હોય તો પુનઃ તેનું સ્વરૂપ જાણશો અત્ર ફરીથી સગવડતાને ખાતર તેનું વિશેષ સ્પષ્ટીકરણ કરવામાં આવે છે.

ૐ શાંતિ એ મંત્ર ધીરે ધીરે બોલતાં જેટલો વખત જાય તેટલો વખત શ્વાસને જમણી બાજુએથી ચઢાવીને રોકવો. પછી **ૐ શાંતિ** એ મંત્ર બે વખત બોલતાં જેટલો સમય લાગે તેટલો સમય શ્વાસને રોકી રાખવો અર્થાત્ બંને નસકોરાં બંધ કરવાં પછી **ૐ શાંતિ** એ મંત્ર ચાર વખત બોલતાં જેટલો સમય જાય તેટલા સમયમાં શ્વાસને ડાબા નસકોરાંથી બહાર કાઢવો.

આ કામ જરા ઉપર ઉપરથી કડાકૂટવાળું જણાશે પણ બરાબર ધ્યાન આપીને જોવાથી સમજાશે કે તેમાં તેવું કશુંજ નથી. ઉલટું અભ્યાસકને તો તે સરળ થઇ જાય તેવું છે. આરંભમાં જરા તરા કઠીનતા લાગે તેથી ન ગભરાતાં આપણા કર્તવ્ય ઉપર લક્ષ આપવું એજ પ્રધાન હેતુ છે.

પ્રશ્ન—ધ્યાન કરતી વખતે કર્ણેન્દ્રિયને કોઇ પણ પદાર્થથી બંધ કર્યા વિના તથા અંગુલીથી દાબી બંધ કર્યા વિના સ્વાભાવિક યોગની અમુક કુંચી વડે સહજ શબ્દ બહારનો ન સંભળાય એને માટે શું કર્તવ્ય છે.

ઉત્તર—કાનમાં કે આંગળી કે એવો કોઇ પદાર્થ દાબ્યા વગર શ્રવણેન્દ્રિયનો વ્યાપાર બંધ કરવાની કળા આપણા શાસ્ત્રમાં છેજ. અંગ્રેજીમાં એને 'એનીસ્થેશીશ' કહેવામાં આવે છે. આ ક્રિયાને

સિદ્ધ કરવાથી કાન, ત્વચા ઇત્યાદિ કોઇ પણ ઇન્દ્રિયને નિર્વ્યાપાર કરી શકાય છે. દાખલા તરીકે શસ્ત્ર પ્રયોગ કરતી વખતે આ ક્રિયાના વિધાનથી દરદીને ક્લોરોફાર્મ આપવાની જરૂર પડતી નથી. યુરોપ અને અમેરિકાની શસ્ત્ર શાળાઓમાં આ પ્રયોગ સેંકડો વખત ફ્રેનોલોજી મંદીથી અનુભવાય છે. હિપનોટીઝમની જેને ચોથી અવસ્થા કહે છે તે અવસ્થા સેલ્ફ હીપનોટીઝમ પોતાના ઉપરજ કરવાથી અવાજ અટકાવી શકાય છે. અને તે એટલે સુધી કે પોતાની આગળ ઢોલ અને નગારાં વાગે તો પણ તેની ખબર પડતી નથી. કલકત્તાના પ્રસિધ્ધ બાબુ જગદિશચંદ્ર બોઝે આવા પ્રયોગો પણ કર્યા હતા અને તેમાં તેમણે જે માણસને હીપનોટાઇઝ કર્યો હતો તે બંદુકના બાર સુધ્ધાં સાંભળી શક્યો નહોતો.

આ સંબંધમાં આપણે એક નિત્યના અભ્યાસનો દાખલો લઇએ. અમુક મનુષ્યની સાથે આપણે ધારો કે વાતમાં બેઠા છીએ. આ વખતમાં આપણીજ પાસે કોઇ માણસ બેસીને વાત કરતો હોય તો તે ઉપર આપણું કાંઇ ધ્યાન રહેતું નથી. એટલુંજ નહિ પણ કોઇ કોઇ વખત તો આપણે અમુક મનુષ્ય અમુક કંઇ વાત કરે છે પણ આપણું ધ્યાન તે પ્રતિ હોતું નથી તો આપણને તે યાદ રહેતું નથી અને તે મનુષ્યને ફરીને પૂછવું પડે છે. આ દાખલો આપી અત્ર સ્થાપીત કરવાની બાબદ એ છે કે જો આપણે પ્રથમ સાકાર ધ્યાનને દૃષ્ટિ સમીપ રાખી તેમાં તન્મય થઇ જઇએ તો તેટલા અંશે આપણે શ્રવણેન્દ્રિયના વ્યાપારને અટકાવી શકીશું.

પ્રશ્ન—શરીરમાં જે ચક્રો રહ્યાં છે તે કેટલાં છે, પ્રત્યેકના નામ શું શું છે. અને તેનાં સ્વરૂપો કેવાં છે.

ઉત્તર—ચક્રો સાત છે. અને તેનાં નામ ૧ મૂલાધાર, ૨ સ્વાધિષ્ઠાન, ૩ મણીપુર ૪ અનાહત, ૫ વિશુદ્ધ ૬ આજ્ઞા અને ૭ સહસ્ર દલ છે. તેનાં પ્રત્યેકના દેવતા, સ્વરૂપ, વર્ણ વગેરેને માટે આ સાથે કોઠો આપ્યો છે.

નંબર.	ચક્રનું નામ.	સ્થાન.	પાંખડી	વર્ણ.	દેવ.	શક્તિ.	વાયુ.	તત્વ.	ઇંદ્રિય.	સમય. ઘડી	પળ
૧	મૂળાધાર	ગુદા	૪	રક્ત	ગણેશ	ડાકિની	અપાન	પૃથ્વી	નાક	૧	૪૦
૨	સ્વાધિષ્ઠાન	લીંગ	૬	પીત	બ્રહ્મા	સાવિત્રી		પાણી	જીભ	૧	૪૦
૩	મણિપુર	નાભી	૧૦	નીલ	લક્ષ્મીસહિતવિષ્ણુ	લક્ષ્મી		તેજ	નેત્ર	૧૬	૪૬
૪	અનાહત	હૃદય	૧૨	બંધુક પુષ્પસરખું	રૂદ્ર	ઉમીયા	પ્રાણ વાયુ	વાયુ	ચામડી	૧૬	૪૬
૫	વિશુદ્ધ	કંઠ	૧૬	ધ્રુમ	જીવ	અવિદ્યા		આકાશ	કાન	૨	૬
૬	આજ્ઞા	ભ્રૂમધ્ય	૨	ચંદ્ર કિરણ	અગ્નિ	હાકિની		મન	જાણનાર	૨	૬
૭	સહસ્ત્રદલ	બ્રહ્મરંધ્ર	૧૦૦૦	કોટી સૂર્ય જેવું	મહેશ્વર	સુષુમ્ણા માયા		બુદ્ધિ	આત્મા	૪૦અક્ષર ૨	૬

આ કોઠાને બરાબર ધ્યાનમાં લેવાથી ચક્રો સંબંધી જોઇતું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે.

જપની સંખ્યા.	બીજ.	ફળ.	સ્થિતિ	ગુણ.	દેહ.	ઋષિ.	વાચા.	યંત્ર.	વેદ.
૬૦૦	वंशंषंसं	સર્વ વિદ્યા જાણનાર કાવ્યમાં કુશળ	જાગ્રત	પૂર્ણ ૨ જો ગુણ	સ્થુળ	બ્રહ્મ	વૈખરી		
૬૦૦૦	ब. भ. म. य. र. ल.	અહંકાર આદિ છ વિકાર નાશ પામે છે.	સ્વપ્ન						
૬૦૦૦	ड.ढ.ण.त. थ.द.ध.न.	પાલન અને સંહારમાં સમર્થ.	સુષુપ્તિ	તમો ગુણ		વાયુ		ત્રિકોણ	
	प. फ.	સાલોક્ય મુક્તિ	તુર્યા						
૬૦૦૦	क.ख.ग.घ ङ.च.छ.जं.	ઇંદ્રિય જીત પરકાય પ્રવેશ.	પ્રજ્ઞા					ષટકોણ	સામ
૧૦૦૦	झं. टं. ठं.	રોગ શોકથી રહિત પરહિત કરનાર.	વિજ્ઞાન			વિરાટ	અનુપમ		અથર્વણ
૧૦૦૦	अ.आ.આદિ સોળ સ્વર	ત્રિલોકદર્શી ઉત્તમ જ્ઞાની.							
૧૦૦૦	हं. क्षं.	જીવ અહીં કેવળ મુક્ત થાય છે.				વિરાટ	અનુપમ	ભીતરમાં ત્રિકોણ	સોહં

પ્રશ્ન નાદ સંબંધી ચિત્તની એકાગ્રતાને માટે અભ્યાસ કરતાં નાદમાં મન લીન થઇ જતાં એક પ્રકારનો મેઘ કરતાં પણ અધિક જબર જસ્ત અવાજ સંભળાતો હોય તો તેને માટે શું કરવું.

ઉત્તર આ બાબત યોગ્ય સદ્ગુરૂની સલાહના લેવી કેમકે આ વાત અનુભવગમ્ય છે. એટલે તેમાં સાહ્યની અનિવાર્ય અગત્ય છે. સાધન સાધવામાં આપણાથી થતી કોઇ ભૂલના પરિણામે આવોજ અનુભવ થાય છે. તે સદ્ગુરૂ દૂર કરી શકે છે.

આપણા અનુભવની તથા ધૈર્યની કસોટી લેવાને પણ કેટલીક વખત આવા વ્યતિકર બને છે. કેટલાક પ્રસંગોમાં તો ધ્યાનની એકાગ્રતા કરનાર મનુષ્યને ધ્યાન કાલે મહા ભયંકર ધ્વનિ સંભળાય છે. જાણે હમણાંજ કાન ફુટી જશે એવા ત્રાસજનક શબ્દ સંભળાય છે. આવા સમયમાં અંતઃકરણને ધૈર્યથી જરા પણ ચલીત થવા દેવાનું નથી.

જગત્માં દુર્જન મનુષ્યો જ સજ્જનની કિંમત વધારી શકે છે. દુર્જન ન હેય તે સજ્જનોની ખરી પરીક્ષા ન થાત. સુવર્ણની કસોટી પણ તેને તાપમાં નાંખવાથીજ થાય છે. તેમ આવા પ્રતિકૂળ વ્યતિકરો પણ ઘણે પ્રસંગે કસોટિ કરવા નિમિત્તેજ હોય છે. તેથી અંતઃકરણને પ્રસન્ન રાખી પ્રસન્નપણે પ્રધાન કર્તવ્યને સાધ્યા કરી આવા પ્રસંગોમાં યોગ્ય સદ્ગુરૂની સાહાય્ય લઇ પ્રાપ્ત કર્તવ્ય કરવું.

પ્રશ્ન પ્રાણાયામનું સેવન કરનાર મનુષ્ય પોતાના રોગને ટાળી શકે છે એવું પ્રતિપાદન કરે છે એ વાર્તા જો સત્ય હોય તો મારા રોગની નિવૃત્તિ અર્થે મારે શું કરવું અને કઇ રીતનો પ્રાણાયામ કરવો એ સૂચવશો મારી હકીકત હું ટુંકમાં લખું છું.

બહારગામ જતાં એક વખત ઘોડા પરથી પડી જવાયું, સખ્ત વાગવાથી બે ભાન થઈ જવાયું. આવડનો શેક અને યોગ્ય દવા પણ કરી તેનાથી જેમ તેમ સારૂં થયું. પણ શરીરમાં દુખાવાની કસર

રહી ગઇ મુંબઇ ગયો ત્યાં ઘણા ઉપચાર કર્યા. તેનાથી દુઃખાવાની અસર થોડી થોડી મટી હાલમાં હવે ફક્ત થોડીક ખામી રહી ગઇ છે.

૧ આંગળાઓ વડે કોઇ મણ બે મણ ભારની વસ્તુ ઉપાડવી હોય તો તે ઉપડી શકે છે પણ હાથે ધોતીયું પહેરી શકાતું નથી. સોય દોરા જેવી ઝીણી વસ્તુ ઉંચકવી હોય તો તે ઉંચકી ન શકાય.

૨ ડાબી બાજુ ગરદનની નસમાં અતિશય દુઃખાવો થયા કરે છે.

૩ સખત કબજીઆત.

૪ અલ્પ વીર્ય.

આ પ્રમાણે કસર છે. આને માટે ઘણા ઉપચારો કર્યા છેવટે નિરાશ થઇ આપને આ પ્રશ્ન પૂછું છું તો તેનો યોગ્ય ખુલાસો કરશો.

ઉત્તર ભાઇ તમારી હકીકત જાણી તમારી હકીકત વૈદ્યકીય વિષયને લગતી છે અને તેનો અમને અંગત અનુભવ ન હોવાથી સંતોષકારક ખુલાસા અર્થે અને ઉપચાર પદ્ધતિને માટે કોઇ હોશીયાર વૈદ્ય અથવા ડોકટરને તમારી હકીકત નિવેદન કરવી અથવા રૂબરૂ બતાવવી એજ શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે.

ઘણા ખરા વ્યાધિઓમાં ફક્ત **શ્રદ્ધાજ** કામ કરે છે. અમુક દવાથી મને સારૂં થશેજ એવી દૃઢ શ્રદ્ધા રાખવામાં આવે તો તેને સારૂં થાય જ છે. એક સામાન્યમાં સામાન્ય જેવી ગણાતી દવા આપીને પોતાનામાં શ્રદ્ધા રાખનાર દરદીઓને સારૂં કર્યાના દાખલા પુષ્કળ આપણે જોવામાં આવ્યા છે. અને એ ન્યાયે જો આપ અમને શ્રદ્ધા રાખી આ દુઃખના નાશ માટેના ઉપાયો પૂછતા હો તો આપને આપની એ શ્રદ્ધામાં નિરાશ ન કરવા એ અમને જરૂરનું લાગે છે.

યોગવિદ્યામાં આવતી પ્રક્રિયાઓ એ ખાસ કરીને પ્રથમ શરીરની શુદ્ધિને જ સાધે છે. યોગીઓ દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવે છે. તેનું કારણ પણ એજ છે. પ્રથમ શરીરને સુદૃઢ કરી મનને સુધારવું એ આ પ્રક્રિયાનું

ફળ છે. એટલે આપનો વ્યાધિ અમે હવે પછી આપને જે પ્રાણા- યામનો પ્રયોગ દર્શાવીશું તે ટાળવા શકિતમાન થશે જ.

આપની તન્દુરસ્તી પૂર્વવત પ્રાપ્ત કરવા નીચેનો પ્રયોગ ખાસ કરીને કરવાની જરૂર છે. માનસયંત્રે ઉપર આઘાત થતાં જીવન તંતુમાં જે સ્થાનેથી બળનો પ્રવાહ વહ્યો જાય છે તે સ્થાનમાં કાંઇક વિકાર થાય છે અને તેને લીધે અમુક તંતુઓમાં જડતા વિક્ષેપ પૂર્વક અથવા વિક્ષેપ વિનાની આવી જાય છે અને તેને સામાન્ય રીતે વ્યાધિના નામથી ઓળખીએ છીએ. ન્યાસના પ્રયોગથી તેના શાંતિ થાય છે.

સ્વસ્થ અને શાંત થઇને બેસવું મનના વિચાર માત્રને કાઢી નાંખવા. દીર્ઘ શ્વાસ લઇ ફેફસાંને શુદ્ધ કરવાં પછી અંગુઠાનું ટેરવું આંગળીઓના ટેરા ઉપર અડકાડી રાખી આંખ મીંચીને બેસવું તે ટેકા આગળ તમામ વૃત્તિઓના પ્રવાહનું સંયમન કરવું. એકાગ્રતા જેમ જેમ અધિક સ્થિર થતી જશે તેમ તેમ તે સ્થાને જીવન પ્રવાહ વિશેષ ઝામશે. આ વખત એક પ્રકારનો ધબકારો થતો હોય તેવો અંગુઠાના ટેરવે સ્પર્શ થતો સમજાશે.

આહાર સુક્ષ્મ લેવો અમિતપણે હદ ઉપરાંત ન ખાવો વળી જે આહાર સાત્વિક હોય તેજ લેવો.

ઠીક લાગે તો સદુ તલનું તેલ માંહે સહજ કપૂર નાંખી આંગળીઓએ માલિસ કરવું આ પ્રયોગ ન્યાસ કરવા બેસતા પૂર્વે અર્ધો કલાક અગાઉ કરવો.

દિવસમાં ત્રણ વખત આ ન્યાસનો પ્રયોગ પંદરથી વીશ મીનીટ સુધી અનુકૂલતા પ્રમાણે કરતા રહેવો. એક અઠવાડીયામાંજ તેની ચમત્કારીક અસર માલુમ પડશે.

વીર્યની વૃદ્ધિ માટે બ્રહ્મચર્ય એ સર્વોત્તમ સાધન છે. શારીરિક તથા માનસિક એમ બંને પ્રકારથી તેનું પાલન કરવું. કેટલેક ઠેકાણે

એવું જોવામાં આવે છે કે શારીરિક બ્રહ્મચર્ય પાળનાર મનુષ્ય માનસિક બહુજ નીચી કક્ષામાં હોય છે અર્થાત્ તેના મનમાં ગુપ્ત રીતે ઘણા ખરાબ વિચાર ચાલતા હોય છે. આમ થવાથી ઉન્નતિમાં અવરોધ પડે છે માટે બંને પ્રકારના બ્રહ્મચર્યની અગત્ય છે. ન્યાસ કરતી વખત ॐ श्री कार्तवीर्यायनमः એ મંત્રનો જાપ કરવાથી પણ વીર્યની વૃદ્ધિ થાય છે. માટે તે જપને કરવો.

મનની ભાવના મજબુત રાખવી "હું અત્યંત દૃઢ થતો જાઉં છુ" એ પ્રકારનું માનસ ચિત્ર ન્યાસ પછી ધ્યાન કરતી વખત મનમાં ખડું કરવું. તેનાથી પણ ઘણો લાભ થાય છે.

નાની વસ્તુઓ ઉંચકવા નિત્ય થોડો થોડો અભ્યાસ કરવો. આ તો મારાથી નહિં ઉંચકાય એ પ્રકારની ભાવનાને તિલાંજલી આપવી. હું આ ઉચકી શકીશ જ એવો દૃઢ નિશ્ચય રાખવો. તમારૂં કામ તેનાથી જરૂર સિદ્ધ થશે જ. ટીટોડા જેવું ક્ષુદ્ર પ્રાણી નિશ્ચયી થવાથી સમુદ્ર પણ તેનાથી કંપ્યો હતો ત્યારે તમે પરમાત્માન અંશાવતાર છતાં આટલું કામ પણ ન કરી શકો એ કેમ સંભવે?

ન્યાસના સ્વરૂપને અને આંદોલનના બળને યથાર્થ રીતે ન સમજનાર મનુષ્યને આનાથી કેવળ હાસ્યજ થશે. વળી કેટલાક વિરોધીમાનવાળા મનુષ્યોના ટીકાના મૂળ રૂપ પણ આ પ્રયોગ થશે. તેથી અત્ર આ સંબંધમાં જરા વિશેષ વિવેચનની અપેક્ષા રહે છે.

ન્યાસ એ શું છે અ પછી દરેક આન્હિક ક્રિયાઓમાં પણ ન્યાસ પ્રથમ થાય છે. અને ન્યાસની ક્રિયાની અગત્ય સર્વ રીતે સૂચવાય છે. ન્યાસનો અર્થ સરળ શબ્દોમાં કરીએ તો તે જીવનતત્વને પ્રેરનાર એક ક્રિયા છે. દાખલા તરીકે મુખમાં આંગળીના ટેરવા અડાડી બ્રહ્માનું નામ ઉચ્ચારવામાં આવે છે. હૃદયમાં વિષ્ણુનું. આ પ્રમાણે ભિન્ન ભિન્ન શરીરના ભાગોમાં આંગળીના ટેરવાં અડાડી ભિન્ન ભિન્ન દેવનું નામ ઉચ્ચારવામાં આવે છે એટલે તે તે દેવને

ત્યાં સ્થાપવામાં આવે છે. અને તે દેવનું બળ તે ભાગોમાં પ્રેરવામાં આવે છે. અને આનેજ આપણે ન્યાસ કર્યા એમ કહીએ છીએ.

આ વિવેચનથી હવે ખાત્રી થઇ શકે છે કે આ પ્રયોગથી અમુક ભાગના દુખાવાને શાંત કરી શકાય છે. આપણે ઘણે સ્થળે એમ સાંભળીએ છીએ કે અમુક રોગી મનુષ્યને અમુક મહાત્માએ ફક્ત હાથ અડાડીને સારો કર્યો. હિપનોટીઝમ અને મેસમેરીઝમના પ્રયોગ કરવાથી પણ ઘણાના વ્યાધિ સારા થાય છે. તેમાં પણ હિપનોટાઇઝ કરનાર માણસ વિષેયને હાથના એક આંગળીના ટેરવાં અડાડી તને અમુક થાઓ એવો નિશ્ચય કરે છે. અને તે અસર તેને થાય છે. આ સર્વ ઉપરથી એકજ બાબત નીકળે છે કે ન્યાસના પ્રયોગથી વ્યાધિની શાંતિ કરવા ઇચ્છીએ તો થઇ શકે છે. પણ તે સાથે એટલું સ્મરણમાં રાખવાનું છે કે તે ન્યાસ ખરો એકાગ્રતા પૂર્વક થએલો હોવો જોઇએ.

જીવન પ્રવાહને વ્યકત કરવાનું આંગળીના ટેરવાં એક સાધન છે. અને તે ન્યાસના પ્રયોગથી વ્યક્ત કરી શકાય છે. આપણે વ્યવહારમાં એક સામાન્ય બાબત બનતી જોઇએ છીએ કે અમુકના હાથનું ભોજન તો પચતુંજ નથી. તેનો હાથ તો ઘણોજ ભારે છે. એવું બોલાતું હોય છે. આ પ્રમાણે થવાનું કારણ પણ આંગળીઓના ટેરવાં દ્વારા પીરસનાર મનુષ્ય તે ભોજનમાં પોતાના સંસ્કાર પ્રેરે છે અને એને લીધે એ ખોરાક પચી શકતો નથી.

ખોરાક જેવી સામાન્ય બાબતમાં પણ જ્યારે પચવા ન પચવા જેવું સામર્થ્ય આંગળીઓના ટેરવા દ્વારા વિચાર વહીને પ્રતિત કરાવે છે ત્યારે વિધિપૂર્વક કરાયલા ન્યાસ મનુષ્યના થએલા વ્યાધિને ટાળવા શક્તિમાન થાય એમાં શી નવાઇ? આ લેખકના એક સન્મિત્રને એક વખત કાંઇ વાગ્યું હતું તેનો ઘા ઉંડો પડેલો અને રૂઝાવવાને માટે ઘણા ઉપચારો કર્યા છેવટ ઘા રૂઝાયો પરંતુ તે

જગ્યાએ જરા ખાડેા રહી ગયેા. આ ખાડાને બરાબર સરખેા કરવા તેમણે આ ન્યાસનેા પ્રયેાગ કર્યો. જેના પરિણામમાં તેમને યશ મળ્યેા. મ્હેાટા મ્હેાટા વૈદ્ય અને ડાકટરેાથી જે ખાડાની ચામડી પુરવા અશકિત જણાઇ હતી તે આ ન્યાસ જેવા ઉપરથી સામાન્ય ગણાતાં પણ અત્યંત લાભને આપનાર પ્રયેાગથી સારૂં થયું.

આ પ્રમાણે વસ્તુ સ્થિતિ હેાવાથી તમને થએલેા વ્યાધિ ટાળવા માટે આજથીજ આ પ્રયેાગને સંપૂર્ણ ઉત્સાહ અને શ્રદ્ધાથી સાધવા માંડેા પરિણામ સેાએ સેા ટકા તમારા લાભનું જ છે.

પ્રશ્ન વારંવાર દીર્ઘ શ્વાસ લેવા એવું તમે તમારા લેખમાં જણાવ્યા કરેા છેા તેા દીર્ઘશ્વાસના ફાયદા શું છે તે જરા અલ્પમાં જણાવશેા.

ઉત્તર. દીર્ઘશ્વાસના ફાયદા એક નહિ પણ હજાર છે. રેાગની શાંતિ અને જીવનની વૃદ્ધિ એ સર્વ દીર્ઘશ્વાસથી થાય છે. મનુષ્યની અમૂલ્ય જીંદગીને પાયમાલ કરી નાંખનાર ક્ષય અને દમ જેવેા ભયંકર વ્યાધિ પણ દીર્ઘશ્વાસની ટેવને લીધે થતા નથી તથા થયા હેાય તેા નાબુદ થાય છે. વળી ફેફસામાં હવા વગેરેનું પ્રમાણ દીર્ઘશ્વાસને લીધે વધારે આવે છે. સાધારણ શ્વાસમાં લેવાતી હવા ૩૦ ઘનતસુ અથવા ૫૦૦ કયુબીક સેન્ટીમીટર હેાય છે. ત્યારે દીર્ઘશ્વાસ વખત ૧૦૦ ઘન તસુ અથવા ૧૫૦૦ કયુબીક સેન્ટીમીટર હવા લેવાય છે. સાધારણ રીતે શ્વાસ મૂકતી વખત ૧૦૦ ઘન તસુ અથવા ૧૫૦૦ કયુબીક સેન્ટીમીટર હવા ફેફસાંમાંથી બહાર નીકળે છે અને દીર્ઘશ્વાસ લેવા મૂકવાની પદ્ધતિ પ્રમાણે શ્વાસ મૂકતાં ૧૨૦ ઘન તસુ એટલે ૨૦૦૦ કયુબીક સેન્ટીમીટર હવા ફેફસાંમાંથી નીકળે છે. આ

ઉપરથી દીર્ઘશ્વાસની કેટલી અગત્ય છે અને તેનાથી ફાયદા શું થાય છે.તે સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકાય છે.*

પ્રકરણ ૮ મું.

પ્રાણાયામ અને શરીર.

પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરનારે પોતાના શરીરની સુદૃઢતા ઉપર પુરતું લક્ષ આપવાનું છે અને તે બાબત આ પુસ્તકના પ્રથમ તથા દ્વિતીયભાગમાં ઘણા પ્રકરણો દ્વારા દર્શાવાઇ છે છતાં તે બાબતનું વારંવાર વિવેચન કરવાનું કારણ એટલુંજ છે કે, તે અતી મહત્વની બાબત હોવાથી તે ઉપર વારંવાર લક્ષ પહોંચાડવાની અગત્યતા છે. બે પૈડાં વગર ગાડી કદી પણ બરાબર ચાલી શકતી નથી તેમ પ્રાણાયામ પણ સુદૃઢ શરીર વગર સાધી શકાતો નથી એ હવે વગર હરકતે સાબીત કરી શકાય તેવું છે.

શરીરની શુધ્ધિના અને તેને સુદૃઢ રાખવાના ઉપાયો ઘણાએ છે. પણ તે વિષય વૈદ્યક શાસ્ત્રનો હોવાથી અત્ર વધુ વિવેચન ન કરતાં તેનાં ટુંકમાંજ નિયમો જણાવ્યા છે. વિસ્તારથી આ સંબંધમાં જેમને જાણવું હોય તેમણે અમારૂં આરોગ્યનું પુસ્તક વાંચવું તથા અન્ય વૈદકના પુસ્તકો જોવાં.

* આ ઉપયોગી પ્રકરણની અત્ર સમાપ્તિ થાય છે. યોગવિદ્યાના અભ્યાસકને પોતાના અભ્યાસમાં કાંઇ પણ પ્રતિકૂળતા જણાય તો તે લખી જણાવ્યાથી પૂર્વે આ પ્રકરણના આરંભમાં જણાવ્યા પ્રમાણે તેનો ખુલાસો આપવા યત્ન થશે.

શરીરના આરોગ્યને સદા કાળ જાળવી રાખવાના તેને સુદૃઢ બનાવવાના અનેક નિયમો આપણા શાસ્ત્રમાં છે. તેમ પશ્ચિમના વિદ્વાનોના ગ્રંથમાં છે. અત્ર આપવા ધારીએ તો તે સર્વ આપી શકાય. પણ આજકાલ પશ્ચિમની પ્રજા જે કહે તેજ ખરૂં એવો મોહ વધ્યો છે. આપણા ઋષિ મુનીઓ આમ કહી ગયા છે તેમ કહી ગયા છે એવું મનાવતાં ઘણીવાર લાગે અને પશ્ચિમનો વિદ્વાન અમુક કહે તો તે તરતજ સ્વીકારાય છે. આજ કાલ વસ્તુ સ્થિતિજ આ પ્રમાણેની છે. મનુષ્યને પારકે ભાણેજ મોટા લાડવા જણાય છે. પ્રસંગ પ્રાપ્ત થવાથી સાથે સાથે કહેવું પડે છે કે પોતાને જોવાને બદલે પારકું જોવા પ્રતિજ મનુષ્યની દ્રષ્ટિ વધરે જાય છે. ઘરનું પકવાન હોય તો તે ન ભાવતાં સામાનો સુકો રોટલો ખાવાનું મન આજ ઘણાને થાય છે. આ મનનો નિગ્રહ કરવો જોઇએ. ખરી રીતે પોતામાંજ વળતું જોઇએ ખરૂં સુખ અને મહત્તા તેમાંજ છે.

જમાનાને અનુસરી ચાલવાનું રાખતાં અને તે સાથે આપણા નીતિ નિયમોનું પાલન કરાવવાનો આડકતરી રીતે ઉપદેશ તથા તે અનુસાર વર્તન કરાવા જતાં તેજ મનુષ્ય પોતાનું ધાર્યું કરી શકે છે. કડવું ઓષડ રોગને મટાડતું હોય તો પણ તે પીવા પ્રતિ તો કંટાળોજ આવે છે. અને તેજ ઓસડ સાકરના પડમાં આપવામાં આવે તો હોંશથી પીવાય છે આ સ્થિતિ હોવાથી આ પ્રકરણમાં પણ આરોગ્ય સંરક્ષણના ઉપાયો જો કે તે આપણાજ ઋષિ મુનિઓદ્વારા પ્રતિપાદન થએલા છે તથાપિ યુરોપના વિદ્વાનો દ્વારા દર્શાવાયા છે તે આપવામાં આવે છે પ્રસંગ હોવાથી એટલો પણ ખુલાસો કરવાનો વ્યાજબી ધારીએ છીએ કે આ પુસ્તકમાં ઘણે ખરે ઠેકાણે આપણા ઋષિ મુનિઓ આમ કહે છે એમ ન દર્શાવતાં પશ્ચિમના વિદ્વાનો આ કહે છે એ દર્શાવાયું છે. તે સાકરના પડમાં કડવી દવા આપવા જેવી પદ્ધતિ છે. કેમકે એ લોકો જે નિયમો દર્શાવે છે તે પણ

લગભગ ઘણે અંશે આપણા નિયમને મળતાજ છે. અને આપણાજ જૂના ગ્રંથો ઉપરથી છે.

શરીરની શુદ્ધિને માટે, સુદૃઢ આરોગ્ય કાયમ રાખવાને માટે અને પ્રાણાયામનું સેવન કરવામાં સરલતા મળે તથા ઇચ્છાનુકૂળ બળ પ્રાપ્ત કરવાને માટેના કેટલાક નિયમો સર જેમ્સ સેઅર નામનો લંડનવાસી એક ગ્રહસ્થ જણાવે છે અને તે મનન કરવા યોગ્ય હોવાથી અત્રે આપીએ છીએ. આ ઉપાયો જોકે સાદા છે પરંતુ અપાર લાભને આપનાર છે તેનું ફળ ઘણુંજ મહાન છે. નાના સરખા વટ વૃક્ષના બીમાં મોટા વટવૃક્ષને ઉત્પન્ન કરવાનું સામર્થ્ય રહેલું હોય છે તેથી વસ્તુના નાનાપણા તથા સાદાપણા વિષે અનુમાન કરવાનું નથી. પણ તેના સામર્થ્ય પ્રતિજ લક્ષ ખેંચવાનું છે.

૧ શરીરના આરોગ્યની તન્દુરસ્તી માટે આઠ કલાકની નિંદ્રા મનુષ્યને અવશ્ય જરૂરની છે. એનજીન જે એક જીવ વગરનું ફક્ત યંત્રથી બનેલું છે. તેને પણ અમુક વખત કામ વર્ક કરાવ્યા પછી વિશ્રાંતિની જરૂર પડે છે ત્યારે આ દેહરૂપી સજીવ યંત્રને તેની જરૂર હોય તેમાં શી નવાઇ.

જેમ અતિશય ઉંઘ એ પણ સારી નથી તેમ અતિશય જાગ્રતતા પણ સારી નથી. ભલે બીજા બધા મનુષ્યો નિંદ્રાનો વખત ઓછો રાખવાનો પ્રબોધ કરતા હોય પણ હું તો આઠ કલાકની નિંદ્રાની ખાસ ભલામણ કરું છું. ઓછી નિંદ્રા લેતાં મનુષ્યો વિશેષ કરીને નાટકવાળાઓના શરીર-આપણે જોઇશું તો ઘણે ભાગે ફીક્કાં પડી ગયેલાં જણાશે. તેઓના ગાલ ઉપર જે રતાશ જણાય છે તે રંગ માત્રનીજ છે. નહિ તો એમને એમ જોતાં તે લાલી તદ્દન ઉડી ગએલી માલમ પડશે. એક તનદુરસ્ત યુવાન મનુષ્યને પણ જો નાટકી જીવન ગાળવાની ફરજ પાડવામાં આવે તો તેઓ પણ પોતાની તન્દુરસ્તી ગુમાવે છે. આ સર્વ શાને લીધે ફક્ત અલ્પ નિંદ્રાને લીધેજ.

નિંદ્રાને માટે અમુક વખત નક્કી રાખવો જોઇએ. રાત્રિના વખતમાં લીધેલી નિંદ્રાજ યથાર્થ લાભને આપનારી છે. પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ રાત મનુષ્યની વિશ્રાંતિ માટેજ બનાવી છે. દિવસે ગમે એટલું ઉંધીએ પણ તેથી કંઇ રાત્રિની ઉંઘની ગરજ સરતી નથી. સુવાનો ટાઇમ ૧૦ થી ૬ સુધીનો રાત્રિનો રાખવો ઘણાને અનુકૂળ આવે તેમ છે.

૨ નિંદ્રા લેતી વખત હમેશાં જમણે પડખે સુવાનો અભ્યાસ રાખવો. તેનાથી શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા બરાબર રીતે ચાલે છે અને ફેફસાં હવા વધારે ગ્રહણ કરી શકે તેમ છે. માટે એ ટેવનું પાલન આગ્રહ પૂર્વક કરવું.

૩ શયનમંદિરની બારી હંમેશા ખુલ્લી રાખવી. આને લીધે હવાની અવર જવર વધારે થાય છે તેમજ કારબોનીક ગેસની ભીતિ રહેતી નથી. જેમ તાજી હવા તેમ ફેફસાંને વધારે સારૂં. આ પ્રમાણે હોવા છતાં ઘણે સ્થળે તો એમજ જોવામાં આવે છે કે શયનમંદિરની એકે એક બારી બંધ હોય છે અને દિવસના વખતે પણ રખેને મંહિ સારી હવા આવી જશે એમ ધારીને તે બંધને બંધ રાખે છે તેમાં અતિ નુકસાન થાય છે.

બારી બારણાં બંધ કરી રાખવાની ટેવવાળા કેટલાક મનુષ્યો એવી પણ ફરીયાદ કરે છે કે અમે જો તે ખુલ્લાં મૂકીએ તો અમને એકદમ સળેખમ થઇ આવે છે તો તેવા મનુષ્યોને જણાવવાનું કે સળેખમ દ્વારા તો એકઠું થએલું અશુદ્ધ હવાનું વિજાતિય દ્રવ્ય જે શરીરમાં ભરાયું હોય છે તે શુદ્ધ હવાને લીધે બહાર નીકળી જાય છે અને તેને આપણે સળેખમ થયું એમ જણાવીએ છીએ આર્યવૈદ્યકના નિયમ પ્રમાણે જેમ તાવ શરીરમાં વધી પડેલા વિજાતિય દ્રવ્યને બાળી નાંખે છે તેમ શુદ્ધ હવા અશુદ્ધ હવાવાળા નસકોરાંમાંથી રસને બહાર પાડીને સળેખમ નામ આપી શુદ્ધતાને સાધે છે.

૪ સુવાનો પલંગ ભીંતને અડાડીને ન સુવું. તેને ભીંતથી સહજ દૂર રાખવો. ભીંતને અડાડીને સુવાથી કરોળીયા વીગેરે ભીંત સાથે રહેનારાં પ્રાણી પથારીમાં આવી હાનિ કરે છે.

૫ માંસાહારનો ત્યાગ કરો. કોઇપણ પ્રકારનો માંસાહાર શરીરના આરોગ્ય અર્થે જરૂરનો નથી. માંસાહાર એ તામસ આહાર છે અને તામસ આહારને આરોગ્યની વચ્ચે હજારો ગાઉનું છેટું છે. અર્થાત્ માંસાહારી મનુષ્ય સુદૃઢ અને સાચા આરોગ્યને કદી પણ પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી.

૬ સ્નાન માટે બહુ ઉનું પણ નહિ તેમ ટાઢું પણ નહિ એવા હુંફાળા જળથી સ્નાન કરવું. હિંદુશાસ્ત્રના ગ્રંથમાં ઠંડા જળથી સ્નાન કરવાનું લખ્યું છે પણ મનુષ્યની શારીરિક સ્થિતિ જોતાં એ સ્નાન ઘણાને માફક આવે તેવું નથી અને તેથીજ મેં અત્રે હુંફાળા જળ સંબંધમાં લખ્યું છે.

૭ સવારમાં ભોજન લેતાં પહેલાં હમેંશા વ્યાયામ કરવો તેનાથી આરોગ્ય ઉત્તમ પ્રકારે જળવાઇ રહે છે. જઠરાગ્નિની મંદતા દૂર થાય છે, અને સઘળી નાડીઓ યથા નિયમે ચાલે છે.

૮ ભોજન હમેંશાં પરિપકવ થએલું ખાવું. કાચું રહેલું અથવા દુણાઇ ગયેલું અન્ન પુષ્ટિને બદલે વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરે છે. તેથી તે કદી પણ ગ્રહણ કરવા યોગ્ય નથી.

૯ સ્નાયુના ઉત્પાદક અણુ Cells ના પોષણ અર્થે ખોરાકમાં હમેંશા ઘી સાથે સાત્વિક આહાર લેવો. ઘી એ પરમપુષ્ટિ આપનાર પદાર્થ છે તે વિષ્ણુતેજ મનાયું છે અને તેનો અન્ન સાથે કરેલો ઉપયોગ તન્દુરસ્તીને માટે ગયેલા બળને પુનઃ પ્રાપ્ત કરવા માટે અને શરીરના અણુ અણુ સ્ફુર્તીમાન કરવાને માટે હિતાવહી છે.

૧૦ ચાહ, તમાકુ, કોફી, ગાંજો, ભાંગ, એવા કોઇ પણ તામસ પેય પદાર્થો તેમજ કોઇ પણ પ્રકારનું મદ્યપાન શરીરમાં રહેલાં

ઉત્પાદક અણુઓનાં સામર્થ્યનો નાશ કરે છે તેથી સુદૃઢ શરીરની ઇચ્છાવાળાઓએ એવા કોઇ પણ પદાર્થોનો ત્યાગ કરવો.

૧૧ સ્વચ્છ હવા એ આરોગ્યની માતા છે. જે રોગો ઓષધોથી સારા થતા નથી તે પણ સ્વચ્છ હવાને લીધે થાય છે તેથી હંમેશાં સ્વચ્છ હવા લેવી.

૧૨ પશુ આદિ પ્રાણીઓ નિવાસસ્થાનમાં ન રાખવાં અર્થાત્ આપણને જ્યાં સુવાની જગ્યા હોય ત્યાં તેજ ભાગમાં તેને ન રાખવાં કેમકે તેમના મળમૂત્રથી હવા બગડે છે.

૧૩ નિવાસસ્થાન હંમેશા એકાંત રાખવું. ઉપવનમાં, બગીચામાં, અથવા જ્યાં ગીચ વસ્તી ન હોય તેવા ભાગમાં રહેવું. શહેરી જીવન કરતાં ગ્રામ્ય જીવન વધારે સાદુ અને કુદરતી હોય છે. મ્યુનિસિપાલીટીની ગટરો અને જાજરૂની દુર્ગંધ ત્યાં હોતી નથી. હવા પણ શુદ્ધ હોય છે. માટે ગ્રામ્ય જીવનજ વધારે પસંદ કરવા યોગ્ય છે.

૧૪ શુદ્ધ જલનું પાન કરવું. મેલું ડોળાયલું, અસ્વચ્છ જળ પીવાથી કોલેરા જેવા ભયંકર રોગો થવાનો સંભવ આવે છે. જ્યાં સ્વચ્છ જળ ન મળતું હોય ત્યાં તેને પ્રથમ ઉનું કરી પછી ગાળી નાંખીને પછી ઠરવા દેવું. ભીનાશવાળી જગ્યા મળમૂત્રાદિની ગટરો વગેરેથી દૂર રહેવું એ સર્વ આરોગ્યને બગાડનાર છે.

૧૫ જે કામ કરતા હોઇએ તે થોડે થોડે વખતે બદલતા જવું એકનું એક કામ લાંબો વખત કરવાથી પણ તેમાં આરોગ્ય બગડે છે અને કામ ઉપર અણગમો થાય છે. તેથી કામનો નિયમ રાખવો. બે કલાક લખવું તો બે કલાક વાંચવુ. તો બે કલાક ફરવા જવું એ પ્રમાણે કામ રાખતા રહેવું. તેનાથી કામ ઉપરની પ્રીતિ ઘટતી નથી

૧૬ ઇશ્વરપ્રાર્થના અમુક સમય કરવાનો મહાવરો રાખવો સત્કર્મમાં પ્રીતિ રાખી, નાના પ્રકારની કામનાઓનો જય કરી મનોનિગ્રહ કરવો.

૧૭ આત્મસંયમની ટેવ હંમેશાં પાડવી. શરીર અને મન એ ઉભયની શુદ્ધિને માટે એની તો અનિવાર્ય જરૂર છે.

ઉપરથી સાદા જેવા ગણાતા આ સત્તર નિયમોનું પાલન કરવાથી સાચું આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. અને પ્રાણાયામમાં શરીરની આરોગ્યતાની પ્રથમપદે જરૂર હોવાથી આ સર્વ નિયમો અનુભવમાં મૂકવા જોઇએ.

પ્રકરણ ૯ મું.

શ્વસન ક્રિયાના ચાર પ્રકાર.

શ્વસન ક્રિયાનો અભ્યાસ કરતા પહેલાં જે અવયવોના હલનચલનથી એ ક્રિયા ચાલે છે તેમની રચના કેવા પ્રકારની છે તે જાણવાની જરૂર છે. શ્વસન ક્રિયા વખતે (૧) ફેફસાંની સ્થિતિસ્થાપક હિલચાલ (૨) અને વૃક્ષઃસ્થલ જેમાં ફેફસાં આવેલાં છે તેની નીચેનો ભાગ અને બાજુઓનો વિકાસ એ બે મુખ્ય હિલચાલ જોવામાં આવે છે. જેની અંદર ફેફસાં ગોઠવેલાં છે તે પોલાણને વક્ષઃસ્થલની અંદરનો ભાગ અથવા અંગ્રેજીમાં થૅરૅક્સ કહે છે. તેની આસપાસ બરડાની કરોડ. પાંસળાં, છાતીનું હાડકું અને નીચેના ભાગમાં શરીરનો મધ્ય પ્રદેશ આવેલો છે. એટલા અવયવોનું એક વક્ષઃસ્થલ છે.

શ્વસનક્રિયા વખતે સ્નાયુઓને લીધે ફેફસાં ફુલે છે અને તેની અંદરનો ભાગ ખાલી થાય છે તેથી હવાના દબાણના નિયમ મુજબ તેની અંદર હવા પ્રવેશ કરે છે. આ બધી ક્રિયાનો આધાર ઉપર કહ્યો તે સ્નાયુઓના વધતા ઓછા બળ ઉપર છે. જો સ્નાયુઓ

બળવાન હોય છે તો ફેફસાંનો વિકાસ વધારે થાય છે અને વિશેષ હવા તેમાં માઇ શકે છે. આથી કરીને એ સ્નાયુઓને શ્વસનક્રિયા ચલાવનાર સ્નાયુ (Respiratory museles) એવું નામ આપેલું છે. એ સ્નાયુની મદદ વગર ફેફસાં ફુલી શકતાં નથી, અને જોઇતા પ્રમાણમાં હવા લઇ શકાતી નથી. એ સ્નાયુઓને યોગ્ય રીતે અંકુશમાં રાખ્યાથી આપણે આપણાં ફેફસાંને વધારેમાં વધારે વિકસાવી શકીએ છીએ અને હવામાંથી બળવર્ધક તત્વોનો પૂરતો જથ્થો શરીરમાં દાખલ કરી શકીએ છીએ.

યોગવિદ્યાના આધારે શ્વસનક્રિયાના ચાર પ્રકાર પાડી શકાય છે. તે નીચે પ્રમાણેઃ—

(૧) છાતીના ઉપલા ભાગમાં ચાલતી શ્વસનક્રિયા અથવા હાઇબ્રીધીંગ.
(૨) છાતીના મધ્ય પ્રદેશની શ્વસનક્રિયા અથવા મિડબ્રીધીંગ.
(૩) છાતીના નીચેના પ્રદેશની શ્વસનક્રિયા અથવા લો બ્રીધીંગ.
(૪) **યોગીની પૂર્ણ શ્વસનક્રિયા.**

હાઇબ્રીધીંગ.

આ જાતની શ્વસનક્રિયા પાશ્ચાત્ય ડાક્ટરોને જાણીતી છે. એ ક્રિયા કરતી વખતે પાંસળાં, ગળાની હાંસડી અને ખભા ઉંચકાય છે; પેઢુનો ભાગ અંદર ખેંચાય છે અને મધ્ય પ્રદેશનો ભાગ કંઇક ઉંચકાઇને નીચેના અવયવો જરા ઉંચે ધકેલાય છે.

છાતીનો ઉપલો ભાગ અને ફેફસાં જે કદમાં ન્હાના છે તેનોજ માત્ર આ ક્રિયામાં ઉપયોગ થાય છે અને થોડીજ હવા શરીરમાં દાખલ થઇ શકે છે. એ ઉપરાંત શરીરનો મધ્ય પ્રદેશ ઉંચકાવાથી તેના કદમાં વિકાસ થવો જોઇએ તે થતો નથી. છાતીના અવયવોનો

અભ્યાસ કરવાથી જણાઈ આવશે કે આ ક્રિયાથી વધારેમાં વધારે પરિશ્રમ કરીને થોડામાં થોડો લાભ મેળવી શકાય છે.

શ્વાસ લેવાની આ રીત સૌથી કનિષ્ઠ પ્રકારની છે, કેમકે એમાં શક્તિનો ઘણો વ્યય થતાં છતાં લાભ ઘણોજ થોડો મળે છે. પશ્ચિમના દેશોમાં એ ઘણી સામાન્ય થઈ ગઇ છે, અને ગાનારાઓ, વક્તાઓ, વકીલો વગેરે એ રીતે શ્વાસ લેછે, જે ઘણું નુકસાનકારક છે.

આ કઢંગી રીતથી ગળાનાં અને બોલવાના અવયવોના ગંભીર દરદો ઉત્પન્ન થાય છે અને નાજુક અવયવો ઉપર હદ કરતાં વધારે દબાણ કર્યાનું પરિણામ, ખોખરા, બેસુરા અવાજ આપણે જ્યાં ત્યાં સાંભળીએ છીએ તે આવે છે.

વાંચનારમાંથી કોઇને સંદેહ આવતો હોય તો તેણે પોતાનાં ફેફસાંમાંથી બધી હવા બહાર કહાડી નાંખવી. પછી બાજુએ હાથ રાખીને ટટાર ઉભા રહી ખભા અને હાંસડીને જરા ઉંચાં કરીને એક શ્વાસ લેવો. માલમ પડશે કે એમ કર્યાથી ઘણીજ ઓછી હવા શરીરમાં પ્રવેશ કરવા પામે છે. પછી ખભાને નીચા ઉતારી એક દીર્ઘ શ્વાસ લઇ જુઓ અને જોશો કે પહેલાં કરતાં અનેકગણી વધારે હવા તે એકજ શ્વાસથી શરીરમાં દાખલ કરી શકાશે. આ ઉપરથી સહજ ખ્યાલ આવશે કે જેમને આવા ટૂંકા દમ લેવાનીજ આદત છે તે પોતાના શરીરને પૂરતો વાયુ આપ્યા વગર નિર્બળ, નિઃસત્વ કરી મૂકે એમાં આશ્ચર્ય શું ?

આ રીતે શ્વાસ લેવાથી વાયુ માત્ર પાંસળાં સુધીજ પહોંચે છે. પહેલી રીત કરતાં આ ઓછી નુકસાનકારક છે તોપણ ત્રીજી અને ચોથી રીત કરતાં ઘણી ઉતરતી છે આ રીતે શ્વાસ લેતાં મધ્ય પ્રદેશ (diaphragm) ઉંચકાય છે અને પેઢું અંદર સંકોચાય છે. જેમને શ્વસન વિદ્યા કલાનો અભ્યાસ નથી કર્યો તેમનામાં આ રીત ઘણી સાધારણ છે.

ત્રીજો પ્રકાર.

આ રીત ઉપલી બે રીતો કરતાં શ્રેષ્ઠ છે. હાલમાં યુરોપ, અમેરિકામાં દીર્ઘશ્વાસ લેવા સંબંધે જેઓ લોકોને તાલીમ આપે છે તેઓ આ પદ્ધતિને ઉત્તમ ગણે છે. આ રીતે શ્વાસ લેવાનો અભ્યાસ કરનારને ઘણા લાભ થયા છે. યુરોપ અમેરિકાની કસરત શાળાઓમાં તથા લશ્કર અને પોલિસના સિપાઇઓને કવાયત કરાવતી વેળા તેમને આ રીતે શ્વાસ લેતાં શીખવવામાં આવે છે. આ રીતે શ્વસન ક્રિયાઓ શીખવનારી ઘણી કસરતશાળાઓ છે અને લોકો ભારે કિંમત આપીને પણ તે શીખે છે. તેમને એથી જે જે લાભ થયા છે તેમાંથી સૌથી મુખ્ય લાભ એ છે કે આથી કરીને શ્વાસ લેવાની જૂની કઢંગી પદ્ધતિઓ નાબૂદ થઇ જાય છે.

આ પદ્ધતિના હિમાયતીઓ તો એમજ મનાવે છે કે શ્વાસ લેવાની સૌથી ઉત્તમ રીત તો એજ છે. પરંતુ યોગીની પ્રાણાયામની ક્રિયાનો આ એક અંશજ છે. તોપણ યોગીના પ્રાણાયામ વિષે પૂરતી સમજ પડે તે માટે આ પદ્ધતિનો વિશેષ અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે.

પ્રથમ શરીરનો મધ્ય પ્રદેશ એટલે diappnagm શું છે અને તેની રચના કેવી છે તે આપણે તપાસીએ. શરીર શાસ્ત્રના અભ્યાસીઓ કહે છે કે તે એક સ્નાયુનો બનેલો પડદો છે અને છાતી તથા પેટુની વચ્ચે આવી તેમને છૂટાં પાડે છે. સાધારણ સ્થિતિમાં તેનો આકાર પેઢા તરફ અંતર ગોળ હોય છે. એટલે જો પેઢા આગળથી જોઇએ તો તેની આકૃતિ પૃથ્વી ઉપરથી જોતાં આકાશ જેવી અથવા એકાદ ઘુમટના પોલાણ જેવી છે. તેથી કરીને તેની છાતી ભણીની બાજુ બહિર્ગોળ અથવા ટેકરા જેવી છે. જ્યારે તે ગતિમાં આવે છે ત્યારે આ ઉપસેલો ભાગ નીચે દબાય છે અને પેઢા પર તેનું દબાણ થયાથી ત્યાંના અવયવો જરા આગળ ધકેલાય છે.

ત્રીજા પ્રકારની શ્વસન પદ્ધતિથી ફેફસાંને વધારે વિકાસ મળે છે. તેથી વધારે હવા શરીરમાં દાખલ થાય છે. પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો અને ડાક્ટરો એમજ માની બેઠા છે કે આજ પદ્ધતિ ઉત્તમ છે અને એનાથી કોઇ શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિ છે જ નહિ, પણ આપણા દેશના યોગીઓને આજ હજારો વર્ષથી એક બીજી ચ્હડીઆતી રીત માલમ છે. તેનો તેઓ ઉપયોગ કરતા આવ્યા છે અને હાલના કેટલાક પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો પણ એ રીતની ખુબી સમજવા લાગ્યા છે. આ ત્રણે પદ્ધતિની ખામી એ છે કે તેમનાથી ફેફસાંમાં જેટલી માઇ શકે તેટલી હવા દાખલ થઇ શકતી નથી. માત્ર તેમનો થોડોજ ભાગ હવાથી ભરાઇ જાય છે. પહેલા પ્રકારથી માત્ર ફેફસનો ઉપલો ભાગજ ભરાય છે. બીજા પ્રકારથી માત્ર ઉપલો અને મધ્યભાગ કાંઇક ભરાય છે, ત્રીજા પ્રકારથી નીચલો અને મધ્ય ભાગ ભરાય છે, પુર્ણશ્વાસ એમાંની એકે પદ્ધતિથી થતો નથી. એ પદ્ધતિ તો આપણા દેશના યોગીઓએ બતાવેલી પ્રાણાયામની ક્રિયાજ છે. એનાથી ફેફસાં સંપુર્ણ રીતે હવાથી ભરાઇ જાય છે. પ્રાણવાયુનો પુષ્કળ જથ્થો શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે, જેથી કરીને આખું શરીર બળથી, ચેતનથી, વિદ્યુતથી ઝણઝણી ઉઠે છે.

યોગીનો પ્રાણાયામ.

યોગાપ્રણીત પ્રાણાયામમાં ઉપર કહેલી ત્રણે પદ્ધતિની ખુબીઓ આવી જાય છે. ખામી માત્ર આવી શકતી નથી. તેનાથી કરીને શ્વસનક્રિયા કરવાના એકેએક અવયવ, એકેએક રગ, એકેએક સ્નાયુ ગતિમાં આવી જાય છે, અને ઓછામાં ઓછી શક્તિના વ્યયથી આખું શ્વસનયંત્ર ગતિમાં આવી જઇ વધારેમાં વધારે લાભ લઇ શકાય છે. છાતીનો બધી બાજુએથી વિકાસ થાય છે અને તેનો એકેએક પેટાભાગ કામ કરવા મંડી જાય છે.

આ ક્રિયાનું વિશેષત્વ એ છે કે એથી શ્વસનક્રિયા ચલાવનારા બધા સ્નાયુઓને કાર્ય કરવું પડે છે; પહેલી ગણાવેલી ત્રણ પદ્ધતિમાં

તેમ બનતું નથી. માત્ર અમુક સ્નાયુઓ કામ કરે છે અને અમુક સ્નાયુ ઉપયોગમાં આવતાજ નથી. ખાસ કરીને પાંસળાંને આધાર આપનારા સ્નાયુ કામ કરતા હોવાથી પાંસળાનો પણ વિકાસ થાય છે; મધ્યપ્રદેશ diaphraqm બરાબર કાબુમાં આવે છે અને તેથી કરીને પોતાનું કાર્ય કરવા શક્તિવાન થાય છે.

ચારે ક્રિયાઓ કરતી વખતે શરીરમાં શા શા ફેરફાર થાય છે તેનું અવલોકન કરાવનારને ખાત્રી થશે કે યોગી પ્રણીત પ્રાણાયામની ક્રિયા શ્રેષ્ઠ છે અને સૌથી વિશેષ હિતાવહ છે.

હવે પછીના પ્રકરણમાં એ ક્રિયા કરવાની રીત તથા શરીરબળ અને મનોબળમાં અત્યંત વૃદ્ધિ કરે એવી કસરતો પણ બતાવવામાં આવશે.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

યોગવિદ્યાની થોડીક રત્નકણિકા.

પ્રાણાયામની ક્રિયા આગલા પ્રકરણમાં બતલાવ્યા મુજબ સિદ્ધ કર્યા પછી અમે અભ્યાસકને એક પગલું આગળ જવાની ભલામણ કરીએ છીએ. યોગવિદ્યાના મહાન્ મંદિરમાં પ્રવેશ કરનારે હંમેશાં બે સૂત્રો રોજના અભ્યાસ માટે ઘડી રાખવાં જોઇએ;—**આગળ વધો; અને ધીરજથી કામ લો.** યોગવિદ્યા એ બાળકોની રમત નથી કે જોતજોતામાં અભ્યાસક આગળ વધ્યો જાય. હજારો વર્ષની તપશ્ચર્યા અને સાધનના ફળરૂપે જે અમૂલ્ય જ્ઞાનનો ખજાનો આર્ય ઋષિમુનિઓએ માનવ-પ્રજાને ભેટ કર્યો છે તે એવો ગંભીર છે કે જેમ દેવમંદિરમાં ઉતાવળે ધબધબ પગલે ચાલતાં અચકાવું જોઇએ તેમ યોગમંદિરના

ચોકમાં સંભાળથી, ધીરજથી અને ઉત્સાહથી ધીરે પણ દૃઢ પગલે આગળ પ્રગતિ કરવી જોઇએ. અલબત્ત, પ્રગતિ તો કરવીજ જોઇએ. એકડે એક ઘૂંટયા કરવામાં વર્ષોનાં વર્ષ કે જિંદગી ખતમ કરવાની નથી.

હે અભ્યાસક! તમે હવે પ્રાણાયામની ક્રિયા સિદ્ધ કરી ચૂકયા છો. તેનો અલૌકિક લાભ તમને અમે બતાવી ગયા તે કહેવામાં અમે જરા પણ અતિશયોક્તિ કરી નથી, એ વાત તમે જાતિ અનુભવથી સમજી ગયા હશો. હવે તમને અમે યોગવિદ્યાનું વધારે છૂપું દ્વાર બતલાવીએ છીએ. આવો અને સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરો.

પ્રાણાયામની ક્રિયા પૂર્ણ કરી પછી ફેફસાંને શુદ્ધ કરવાની એક કસરત યોગી લોકો પ્રાચીન કાળથી કરતા આવ્યા છે તે આજે અમે તમને બતાવીશું. તે ઉપરાંત એને મળતી બીજી ત્રણ કસરતો જે રોજના વ્યવહાર પરત્વે ઘણી ઉપયોગી છે તે પણ તમારા હાથમાં આપવાનો વિચાર છે. જ્ઞાનતંતુ શરીરના બળનો મૂળ ખજાનો છે. જે બળ તમે તમારા સ્નાયુદ્વારા વાપરોછો તે બળ સ્નાયુનું નથી પણ જ્ઞાનતંતુઓ તરફથી સ્નાયુઓને પ્રાપ્ત થયું છે. જો એ બળ સ્નાયુનુંજ હોય તો જેને લકવો કે પક્ષઘાત થયો છે એવાં મનુષ્ય પોતાના હાથપગનું હલનચલન કેમ કરી શકતાં નથી? તેમના હાથપગના સ્નાયુઓ તેવાને તેવાજ છે. તેમના કદમાં, કઠિનતામાં કશો ફેરફાર થયો નથી. છતાં તેઓ બળહીન, નિશ્ચેષ્ટ શા કારણથી થયા છે તેનું જરા નીરીક્ષણ કરશો તો માલમ પડશે કે સ્નાયુઓ પોતાના બળથી નહિ પણ પારકાના બળથી બળવત હતા. સ્નાયુઓને બળ આપનાર જ્ઞાનતંતુ છે. એ જ્ઞાનતંતુને યોગીઓ એક પ્રકારની કસરતથી અખૂટ શકિતથી ભરી દે છે. યોગી અને સામાન્ય અખાડાના તાલીમબાજ માણસના શરીરબળ સંબંધી અભિપ્રાયમાં આસમાન જમીનો તફાવત છે. તાલીમબાજ ઉસ્તાદ કહે છે કે બળ ખોરાક-

માંથી મળે છે. તે માટે તે પોતાના ચેલાઓને બદામ, ચણાની ફાડી દાળ વગેરે બળવર્ધક પદાર્થો ખાવાની ભલામણ કરે છે. બીજી તરફ યોગી કહે છે કે બળ અનાજમાંથી મળતું નથી. બળનો અખૂટ ખજાનો એ કાંઇ ઓરજ વસ્તુ છે. એક મુષ્ટિ અનાજપર નિર્વાહ કરતો વૃદ્ધયોગી પ્રસંગોપાત્ત એવું બળ અને એવી શ્રમસહિષ્ણુતા પ્રકટાવે છે કે ભલભલા જુવાન પઠ્ઠા તાલીમબાજો પણ છક થઇ જાય. એ બળ પ્રાપ્ત કરવાની ચાવી અમે આજે તમને બતાવીશું.

ત્રીજી એક કસરત વાણીના અવયવોને મજબૂત કરવા વિષેની છે. એ કસરતના અભ્યાસથી શબ્દ કઠોર, તરડાયલો, કર્કશ નહિ પણ મધુર, સ્નિગ્ધ, મેઘગંભીર બની જાય છે.

આ ત્રણ બેમુલાં રત્ન જેવી કસરતો, હે અભ્યાસકો ! અમે તમારા હાથમાં મૂકીએ છીએ. તેને અમલમાં મૂકી તેનો લાભ લેવો યા ન લેવો એ તમારાજ હાથમાં છે. પ્રારબ્ધ તમારૂં બારણું ઠોકે છે પણ તમે જયાંસુધી દરવાજો ન ઉઘાડો ત્યાંસુધી તે અંદર પ્રવેશ કરી શકતું નથી. તમે આ અભ્યાસના અધિકારી છો માટેજ કુદરતની અગમ્ય શકિતઓએ તમારી ઉન્નતિ માટે આ નાનકડું પુસ્તક તમારા હાથમાં મૂકયું છે. ગુજરાતમાં હજારો માણસો વાંચી જાણે છે, છતાં તે સર્વના હાથમાં આ પુસ્તક જશે નહિ. અને અનાધિકારી માણસના હાથમાં આવતાં જરૂર તે મ્હોં વાંકુ કરી, નીચલો હોઠ આગળ કહાડી કોરે મૂકી દેશે વખત આવ્યા વગર સામે પડેલો હીરો પણ કમનશીબ માણસને દેખાતો નથી.

ફેફસાંને શુદ્ધ અને બળવાન કરવાની કસરત.

ફેફસાંને શુદ્ધ કરવાની જ્યારે જરૂર માલમ પડે ત્યારે યોગીઓ નીચે જણાવેલી કસરત કરે છે. ઉપરાંત પ્રાણાયામની બીજી કસરતોમા અંતમાં હંમેશાં તેઓ આ કસરત કરે છે. અમે પણ અભ્યાસકને એવોજ ક્રમ જાળવવાની ભલામણ કરીએ છીએ. આ

પુસ્તકમાં સ્પષ્ટ જણાવ્યું હોય યા ન જણાવ્યું હોય તોપણ દરેક કસરતને અંતે આ કસરત કર્યા વગર રહેવું નહિ. એ ક્રિયાવડે ફેફસાંના દરેક દરેક ભાગમાં વાયુનો સંચાર થાય છે, રગો પુષ્ટ અને ઉત્તેજિત થાય છે અને શ્વસનક્રિયા ચલાવનાર દરેક અવયવને નવું બળ અને તાજગી બક્ષે છે. શિક્ષકો, વકીલો, વકતાઓ, ગવૈયાઓ વગેરે વાણીનો વિશેષ ઉપયોગ કરનારા ધંધાદારીઓને આ ક્રિયા ઘણી ઉપકારક છે. આ ક્રિયાના ત્રણ ઉપાંગ છે. તે નીચે પ્રમાણે:—

(૧) એક દીર્ઘ શ્વાસ લ્યો.

(૨) થોડીવાર સુધી કુંભક કરો.

(૩) પછી સીસોટી વગાડતા હોઈએ તેમ જરા મ્હોં લાંબુ કરી, પણ ગાલ ફુલાવ્યા વગર બે હોઠની વચ્ચેના સાંકડા ખુલ્લા ભાગદ્વારા જોરથી થોડીક હવા બહાર કહાડવી. થોડી વાર અટકી જવું. વળી થોડી હવા ઉપર મુજબ જ બહાર કહાડવી. એમ ફેફસાંમાંથી તમામ હવા નીકળી જાય ત્યાં સુધી કર્યા કરવું. હોઠ મારફતે હવા બહાર કહાડતી વખતે તેને બળપૂર્વક કહાડવાનું ભૂલવું નહિ.

જ્યારે લાંબા વખત સુધી બોલવાનું થયું હોય અથવા તો જ્યારે જયારે શ્રમ કરવાથી શિથિલતા જણાય ત્યારે આ કસરતનો ઉપયોગ કરવો, યોગવિદ્યા એક વ્યાવહારિક કલા છે. એનાં ફળ પુરાણીઓનાં કર્મકાંડની માફક કાંઇ પરલોકમાં ભોગવવાનાં નથી. પણ અહિં તરતજ ભોગવવાનાં છે. યોગી કહે છે કે તમને વિશ્વાસ ન આવતો હોય તો કરો અને જુઓ. આ કસરત ઘણીજ મહત્વની છે. દરેક દરેક કસરતની આખરે તે કરવાની છે માટે અભ્યાસકે તેને પૂરેપૂરી રીતે સિદ્ધ કરી લેવી.

જ્ઞાન તંતુઓને બળવાન કરવાની કસરત.

આ કસરત પ્રાચીન કાળથી યોગીઓ કરતા આવ્યા છે. જ્ઞાનતંતુઓને, શરીરમાં રહેલાં જૂદાં જુદાં ચક્રોને બળવાન કરવા માટે

આ ક્રિયા સર્વોત્તમ મનાય છે. તેનાથી આખું જ્ઞાનતંતુનું બંધારણ મજબુત થાય છે, શક્તિ અને ચેતનનો અખૂટ ભંડાર શરીરમાં પ્રકટી નીકળે છે એ ક્રિયા થતી વખતે ચક્રો ઉપર એક એવું પ્રોત્સાહક દબાણ થાય છે કે તેઓમાંથી શક્તિ ઉત્પન્ન થઇ આખા શરીરને વિદ્યુતાત્મક બળથી પરિપૂર્ણ કરી દે છે.

(૧) ટટાર ઉભા રહો.

(૨) એક દીર્ઘશ્વાસ લો અને તેનો કુંભક કરો.

(૩) હાથને કાંઇક શિથિલ કરીને તમારી આગળ જોડાજોડ રાખી લાંબા કરો. હાથને શિથિલ કરવાનું ભૂલતા નહિ. માત્ર હાથ નીચા ન પડી જાય એટલા પૂરતુંજ તેઓમાં બળ રહેવા દેજો.

(૪) પછી હાથને એકદમ જોરથી અક્કડ બનાવી દઇ ધીરેથી તેમને ખભા તરફ લઇ જાઓ અને સીધી લીટીમાં લાવો. આ વખતે તમે હાથમાં એટલું બળ રાખજો અને સ્નયુવડે એટલું જોર વાપરજો કે જ્યારે હાથ ખભા સુધી પહોંચે ત્યારે હાથની મુઠ્ઠીઓ જોરથી તંગ બીડાઇ જાય અને હાથમાં થરથર કંપ થતો હોય એમ પ્રત્યક્ષ દેખાઇ આવે.

(૫) પછી હાથને પૂર્વની માફક એકદમ તંગના તંગ રહેવા દઇ ધીરેથી મૂઠી છોડતા જાઓ અને વાળતા જાઓ.

(૬) પછી* મ્હોં વડે જોરથી શ્વાસ બહાર કહાડી નાંખો.

---

* મ્હો વાટે શ્વાસ બહાર કહાડવાથી નુકસાન સાધારણ રીતે છે, એ અમે જાણીએ છીએ. પણ આ ક્રિયાને અંગે નુકસાન છેજ નહિ એમ પશ્ચિમના વિદ્વાનો જણાવે છે. છતાં તેમાં કોઇને હરકત હોય તો ભલે તેમણે નાક વાટે શ્વાસ બહાર કહાડવો પણ આ કસરતનો સંપૂર્ણ લાભ મળશે નહિ એમ ખાત્રીપૂર્વક તેઓ જણાવે છે.

(૭) ફેફસાંને શુદ્ધ કરવાની આગળ બતાવેલી મળ શોધક ક્રિયા કરી આ કસરતની સમાપ્તિ કરો.

આવી બળવર્ધક ક્રિયાઓ જે દેશમાં વસતા ઋષિઓએ શોધી કહાડી હતી તેજ દેશના લોકો જગત્‌માં સૌથી નિર્માલ્ય અને પામર ગણાય, તેજ દેશમાં સરાસરી આયુષ્ય સૌથી ઓછાં ઉતરે અને મરણના પ્રમાણમાં પહેલો નંબર આવે એ ઓછા ખેદની વાત છે? એવો દિવસ ક્યારે આવશે કે હિંદુસ્તાનમાં વસતાં એકે એક સ્ત્રી પુરૂષ પોતાના શરીરબળ અને મનોબળના પ્રતાપથી જગત્‌ને ચકિત કરી નાંખે અને જ્યાં ત્યાં હીણાતા, ધૂતકારાતા, અને નિર્વીર્ય ગણાવાનું કાળું કલંક ભૂસી નાંખે! એવો વખત આવશે ત્યારે પતંજલિ જેવા યોગીરાજ અને ભીષ્મ જેવા બ્રહ્મચારિના આત્મા સ્વર્ગમાં રહ્યા રહ્યા પ્રસન્ન થશે અને તમારા ઉપર પુષ્પવૃષ્ટિ કરશે.

પ્રકરણ ૧૧ મું.

યોગની કેટલીક પ્રક્રિયાઓ.

આસન મુદ્રા વગેરે કેટલીક યોગની પ્રક્રિયા છે. અત્ર તેમાંથી કેટલીકનું વર્ણન કરીશું. યોગની જે કેટલીક બહારની પ્રક્રિયા છે તેનો ઉદ્દેશ શરીરની શુદ્ધિ સાધી તેને સુદૃઢ કરવું એજ છે. જેમ વ્યાધી અને પ્રકૃત્તિ પરત્વે ભિન્ન ભિન્ન ઔષધ આપવામાં આવે છે તેમ અધિકાર અનુસાર આ મુદ્રાઓ પણ ભિન્ન ભિન્ન દર્શાવાય છે.

અધિકારનો નિર્ણય કરવાનું કામ સદ્‌ગુરૂનું છે. અને તેથીજ આ વિદ્યામાં સદ્‌ગુરૂની સહાય્ય પ્રથમપદે લેવાની જોઇએ એમ વારંવાર પ્રતિપાદન કરવામાં આવે છે.

આ મુદ્રાઓ કોણ કરી શકે છે. તથા યેાગવિદ્યાને કોણ સાધી શકે છે. એ બાબત ઉપર પ્રથમ આપણે વિવેચન કરીએ. જેના અંતઃકરણમાં સાચી ઇચ્છાનેા ઉદય થયેા છે તે સર્વ મનુષ્ય તે કરી તથા સાધી શકે છે. પરંતુ તે સાથે એટલું ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે યેાગવિદ્યાના અભ્યાસક **યેાગીએ સદા સર્વદા પ્રસન્ન રહેવાનું** છે. શરીરને કષ્ટ થાય એવા પ્રયેાગેા કરવાના નથી તેમ એશઆરામ પણ ભેાગવવાના નથી. તેણે મધ્યસ્થ રહેવાનું છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં પણ શ્રીકૃષ્ણચંદ્રે આ સંબંધમાં કહ્યું છે કે–

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकांतमनश्नतः ।
न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥ भ० गी० ६–१६

અર્થ—અતિશય ખાનારથી યેાગ સાધી શકાતેા નથી તેમ ઉપવાસ કરવાથી પણ યેાગ સાધી શકાતેા નથી. અતિ નિદ્રા લેનારથી યેાગ સધાતેા નથી તેમ હંમેશ જાગ્રત રહેનારથી પણ યેાગ સધાતેા નથી.

આ વચન પ્રમાણે યેાગી મનુષ્યે હમેંશા દરેક પદાર્થમાંથી અતિરેકપણાનેા ત્યાગ કરવેા અને સર્વ બાબતમાં નિયમિત થવું એજ તેને માટે આવશ્યક છે.

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नाव बोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥

અર્થ—જેના આહાર તથા વિહાર યુક્ત એટલે સમાનતાવાળા હેાય અને જેનાં કર્માચરણ વ્યાપાર યેાગ્ય હેાય તે પુરૂષનેા યેાગ તેના દુઃખનેા નાશ કરે છે.

યેાગી મનુષ્યે સર્વનું હિત વિચારવું. યેાગની ક્રિયા એવી છે કે તે પ્રત્યક્ષ સિદ્ધિ આપનારી છે તેથી એવી કેાઇ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થતાં યેાગવિદ્યા શીખી અન્યનું ભુંડું કરવા ઇચ્છનાર પ્રતિદિન અધેાગતિના ખાડામાં ધસડાતેા જાય છે.

યેાગીઓના સ્વરૂપ અને લક્ષણ સંબંધી શ્રીમદ્ ભગવદ્‌ગીતામાં અધિક શું શું કહ્યું છે તેનેા વિચાર પણ પ્રસંગ પ્રાપ્ત થવાથી કરીએ.

सुहृन्मित्रार्युदासीन मध्यस्थद्वेष्यबंधुषु ।
साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते ॥ ६-९

योगी युंजीत सततमात्मानं रहसि स्थितः ।
एकाकी यत चितात्मा निराशीर परिग्रह ॥ ६-१०

प्रशांतात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः ।
मनः संयम्य मच्चितो युक्त आसीतमत्परः ॥ ६-१४

પ્રત્યુપકારની આશા રાખ્યા વગર જે મનુષ્ય ઉપકાર કરે છે તે સુહૃદ કહેવાય છે એવા સુહૃદ બની યેાગીએ મિત્ર, ઉદાસીન, મધ્યસ્થ, દ્વેષને પાત્ર આપ્ત સાધુ અને પાપી મનુષ્યેા પ્રતિ સમભાવના રાખવી. આ મારેા અને આ પારકેા એવી ભાવના કદીપણ યેાગીપુરૂષે ઉત્પન્ન થવા દેવી ન જોઇએ.

એકાંતવાસનું સેવન કરી મન અને દેહને પેાતાને સ્વાધિન રાખી અન્ય કેાઇની પણ આશા રાખ્યા વગર નિષ્પાપ થઇ સતત આત્મધ્યાન કરવામાંજ યેાગીએ પેાતાના સમયને વિતાડવેા.

યેાગની સિદ્ધિમાં એકાંતવાસની ખરી જરૂર છેજ. ઘેાંઘાટવાળા ઉપાધીજન્ય સ્થાનમાં બેસીને કદી પણ યેાગ સાધના થઇ શકતી નથી. શરૂઆતના અભ્યાસીને તેા તેની સતત જરૂર છે; નદી તટે ઉપવનમાં કે એવેજ કેાઇ બીજે ઠેકાણે જ્યાં મનુષ્યેાની અવર જવર એાછી હેાય અને સ્થાન નિરૂપાધિક હેાય તેજ સ્થળ પસંદ કરવાની જરૂર છે.

અંતઃકરણની શાંતીને સ્થિર રાખી બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળી મનનેા સંયમ કરી પરમાત્માનું ચિંતન કરી યેાગી પુરૂષેાએ ભગવત્ પરાયણ થવું એજ તેમનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે.

વ્યવહારના સ્વરુપ પ્રતિ જોતાં અંતઃકરણની શાંતિને રક્ષી રહેનાર મનુષ્ય કોઈ કોઇજ જોવામાં આવશે. શાંતિનો ઉપદેશ કરનાર મહાન્ સમર્થ વિદ્વાનોના જીવનપ્રતિ દૃષ્ટિ નાંખતા તે પણ ઘણે ભાગે અશાંતજ હોય છે અંતઃકરણની શાંતિ તે શું તેના સ્વરૂપને યથાર્થ રીતે કોઈ સમજતાજ નથી. સઘળેજ અશાંતિ છે. અને અશાંતિના વાતાવરણમાંજ રહેલા મનુષ્યને સત્યશાંતિની પ્રતિતી કયાંથી હોય ? આ પ્રમાણે હોવાથી શાંતિના સ્વરૂપને જાણો. જાણો એટલુંજ નહિ પણ તેમાં તન્મય થાઓ. બહારની ધમાધમ આકળ વિકળતા વગેરે સર્વને અને તમારા સ્વરૂપને કશોજ સંબધ નથી. તમારૂં સ્વરૂપ તો કેવળ શાંતજ છે અને તે પ્રતિજ તમારૂં સર્વદા લક્ષ આપો.

યોગીએ પોતાના ધર્મને બરાબર પાળી યોગવિદ્યામાં આગળ વધવું. યોગવિદ્યામાં આગળ વધવા ઇચ્છનાર જે મનુષ્ય યોગીના ધર્મને યથાર્થ રીતે પાળતો નથી તે તેમાં આગળ વધી શકતો નથી. મૂળમાંજ સડો હોય ત્યાં ડાળાં પાંખડાં શું કરે ? ઈમારતનો પાયોજ બરાબર ન હોય ત્યાં તે તુટી પડે એમાં શી નવાઇ ! આ પ્રમાણે હોવાથી પ્રથમ તો આચાર શુદ્ધિ ઉપરજ લક્ષ આપવાની જરૂર છે. કાંદા લસણ જેવી તામસ ચીજોનું સેવન કરવું અને પછી યોગવિદ્યાના પ્રોફેસર થવનો યત્ન કરવો એ શી રીતે બને ? માટે પ્રથમ આચાર શુદ્ધિ ઉપર ધ્યાન આપો. સાત્વિક આહારના સેવનથી તમારાં શરીરના અણુ અણુઓને શુદ્ધ બનાવો અને પછી તેમાં આગળ વધવાની ઈચ્છા રાખો.

આ વિશ્વમાં એક એવો અબાધિત નિયમ છે કે અધિકાર પ્રમાણેજ સઉ સઉને મળે છે વિશ્વવ્યવસ્થાપક સત્તા એવી અપક્ષપાતી છે કે ત્યાં કાંટે ન્યાય તોળાય છે. કોઇનો લાગવગ કે સરસીપારસે તેને ત્યાં નથી. એક ગરીબ તેની ગરીબી હાલતમાં રહેવાને અધિકારી

હોય છે. અને એક શ્રીમંત તેની શ્રીમંતાઇમાં રહેવા અધિકારી હોય છે. બંનેની હાલતમાં ફેર તેના અધિકારને લીધે હોય છે.

અધિકાર એટલે શું? અધિકાર એટલે યોગ્યતા. અને આ યોગ્યતા આપણને આપણા પૂર્વના અગર વર્તમાન જન્મના કર્મને અનુસરીને પ્રાપ્ત થએલી હોય છે. જેવાં આપણાં કર્મ તેવી આપણી યોગ્યતા રચાય છે. આ પ્રમાણે હોવાથી યોગવિદ્યાના અભ્યાસીએ પ્રથમ તો પોતાની યોગ્યતા સિદ્ધ કરવી જોઇએ.

આ યોગ્યતા સિદ્ધ કર્યા પછી તેણે યોગમાર્ગમાં આગળ વધવું. યોગમાર્ગમાં આગળ વધવાને માટે શરીર અને મન એ બંનેની શુદ્ધિની જરૂર પડે છે. એકલું મન શુદ્ધ હોય અને શરીર વ્યાધિગ્રસ્ત હોય તોપણ તે કંઇ કામનું નથી અને શરીર સુદૃઢ હોય અને મન અધોપ્રદેશે ફરનારૂં હોય તો તે પણ કામનું નથી. મનની શુદ્ધિને અર્થે રાજયોગ પ્રાણાયામના પ્રયોગથી મનની ચંચલતા હણી ધારણા અને ધ્યાનના પ્રયોગદ્વારા તેને ઉર્ધ્વગામી કરવાનો માર્ગ બતાવે છે અને શરીરને શુદ્ધિને અર્થે વિવિધ આસનો મુદ્રાઓ વગેરેના સ્વરુપો બતાવી તે વડે શરીરને અંગ કસરત આપી સુદૃઢ કરવાના માર્ગ બતાવે છે. રાજયોગ આ પ્રમાણે ઉભય લાભને આપે છે અને તેથીજ તેની જરૂરીયાત સ્વીકારાય છે.

મનને શુદ્ધ કરવાના પ્રયોગોનું વર્ણન અન્ય પ્રકરણોમાં થઇ ગયું છે. એટલે તેનું વિવેચન એ પિષ્ટપેષણરૂપ અને અસ્થાને છે. શરીરને સુદૃઢ કરવાના કેટલાક બાહ્ય ઉપાયો આસનો વગેરેનું વર્ણન પણ અગાઉ આવી ગયું હોવાથી આ સ્થળે આપણે કેટલીક મુદ્રાઓના સ્વરુપ સંબંધી વિચાર કરીએ. આ સર્વ મુદ્રાઓ ઘેરણ્ડસંહિતામાંથી લીધેલી છે. દરેક મુદ્રાઓ કેમ કરવી તે એ સંહિતામાં વિસ્તારથી લખેલું છે. અત્ર તેનો ગુજરાતી અર્થજ ઉપયોગ પુરતો આપીએ છીએ.

જાલંધર બંધ.

જાલંધર બંધની મુદ્રાનેા પ્રકાર એવેા છે કે કંઠનેા સંકેાચ કરી દાઢીને છાતીના ભાગ ઉપર દાબવી. આ પ્રમાણે જાલંધર બંધ કરવાથી આરેાગ્યની અભિવૃદ્ધિ થઇ મૃત્યુનેા જય પણ થઇ શકે છે. વિવિધ સિદ્ધિઓ પણ પ્રાપ્ત થાય છે. ૭ મહિના સુધી પ્રયેાગ કરવાથી તેની સિદ્ધિ થઇ શકે છે. કંઠના વ્યાધિ માત્ર તેનાથી નાશ પામે છે.

શરીરમાં રહેલા વિશુદ્ધ ચક્રનેા આધાર પણ આ જાલંધર બંધથી નિયમમાં આવે છે એટલે શરીરમાં આ જાલંધર બંધના સેવનથી અલૈાકિક અસર થાય છે.

યેાગની ક્રિયાના કેટલાક પ્રત્યક્ષ લાભેા.

૧ પાદાંગુષ્ઠ એટલે પગના અંગુઠા ઉપર વૃત્તિને એકાગ્ર કરી ચૈતન્ય જ્યેાતિની ભાવના કરવાથી દૃષ્ટિ સ્થિર થાય છે.

૨ પગની એડી પર એકાગ્રતા સાધી તેને ચેતન વત કરવાથી અગ્ની પ્રદીપ્ત થાય છે.

૩ પશ્ચિમતાન આસન રચી પાયુનેા સંકેાચ કરી લેવાથી મળ મૂત્ર તથા કૃમિના ઉપદ્રવેા નાશ પામે છે.

૪ નાભી પ્રદેશમાં ચૈતન્ય જ્યેાતિનું ધ્યાન કરવાથી હૃદયકમલ વિકાસને પામે છે.

૫ ભ્રૂમધ્યમાં દ્રષ્ટિને સ્થિર કરીને જોવાથી સૂર્યના કિરણેા સમાન જ્યેાતિ જણાય છે.

આ સિવાય યેાગ બીજા પણ અનેક લાભેાને આપે છે.

યેાગની કુલ પચીશ મુદ્રાએા છે. મહામુદ્રા, નભેા મુદ્રા, ઉડ્ડિયાન-બંધ, જાલંધરબંધ, મહાબંધ, મહા વેધ, ખેચરી, વિપરીત કરી, યેાની, વજ્રેાળી, શક્તિચાલિણી, તાડાંગી, માંડવી, શાંભવી, પંચધારિણી, અશ્વિની, પાશિની, કાકી, માતંગી, ભુજંગિની.

આ સર્વ મુદ્રાઓ જરા અને મૃત્યુને ટાળનારી છે. કોઇ કોઇનો અમરત્વને પણ આપનાર છે. અત્ર તેનું સ્પષ્ટ વિવેચન કરવાનો શ્રમ લીધો નથી કેમકે આ મુદ્રાઓના સ્વરુપ તથા તે કેવી રીતે થઇ શકે છે તેનું વર્ણન લેખિની દ્વારા થઇ શકે તેમ નથી. આને માટે તો પ્રત્યક્ષ સદ્‌ગુરૂની સાહ્યતાનીજ આવસ્યકતા છે. આ સિવાય બીજાં કેટલાંક આસનો પણ છે તેનું વર્ણન અનુભવગમ્ય હોવાથી અત્ર લખ્યું નથી.

શીત્કમ કપાલભાતિ.

સીસોટી વગાડતા હોઇએ તેવું મુખ કરીને મુખવડે જલનું પાન કરવું અને તે પાન કરેલા જળને બહાર કાઢી નાંખવાની ક્રિયાને શીત્કમ કપાલભાતિ કહે છે. આના સેવનથી કફદોષની નિવૃત્તિ, તેજસ્વિતા, અને યૈાવનતા પ્રાપ્ત થાય છે.

ત્રાટક.

ત્રાટકની ક્રિયા એટલે શું ? એવો કોઇ પ્રશ્ન કરે તો તેને સરળ રીતે એજ જણાવવાનું કે ત્રાટક એટલે કોઈપણ વસ્તુની સામે નિર્નિમેષ જોવું. એને લીધે નેત્રનું સામર્થ્ય વૃદ્ધિને પામે છે.

ત્રાટકની ક્રિયાનું મહત્વ હવે પશ્ચિમવાસીઓ પણ સમજવા લાગ્યા છે. તેમણે જે યોગવિદ્યા સંબંધમાં પાઠો કાઢયા છે તેમાં પણ આ ક્રિયાને ઘણું મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે. ડોકટર મોરાસ વગેરે પણ આંખના કોઇ પ્રકારના શોર્ટ સાઇટ કે ઝાંખ વળવા જેવા વ્યાધિને માટે આ ત્રાટકની ક્રિયાનીજ ભલામણ કરે છે.

આરંભના પ્રવેશકોએ આ ક્રિયાની સિદ્ધિને અર્થે નીચે પ્રમાણે પ્રયત્ન કરવો.

સામે એક મૂર્તિ, ચિત્ર, અથવા અન્ય ધ્યેય રાખવું પછી તેને જોયા કરવું નેત્રના પલકારા ન મારવા અને જોયા કરવું. થોડીવારમાંજ આંખમાંથી દડદડ એની મેળે પાણી નીકળશે. આ પ્રમાણે થાય એટલે

આંખને મીંચી દેવી. બળપુર્વક ખેંચીને ઉઘાડી ન રાખવી. નેત્ર મીંચીને પણ આપણે જે બહાર ધ્યાન ધરતા હોઇએ તેનુંજ ધ્યાન ધરવું. પછી નેત્ર ઉઘાડી પુનઃ એકી નજરે સ્થિર કરવાં. આ ક્રિયાને ત્રાટકની ક્રિયા કહે છે.

લૈાલિક્રિયા.

આ ક્રિયાનું સ્વરુપ ગ્રહજામલ તંત્રમાં શ્રી શંકરભગવાન પાર્વતીને કહે છે કે ભૂમી ઉપર જઠરને વેગથી દબાવી જમણી તરફ ખભા નીચે નમાવી હલાવવું તેનું નામ લૈાલિક્રિયા છે.

આ ક્રિયાનું બીજું સ્વરૂપ એવું છે કે, અતિ વેગથી પેટને બંને પાર્શ્વ તરફ હાથવતી હલાવવું.

આ પ્રમાણે કરવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. તેમજ જઠર, યકૃત, પ્લીહા અને નાના મેાટાં આંતરડાઓ મજબુત થાય છે.

ધેાતિ.

પંદર હાથ લાંબુ ચાર આંગળ પહેાળું એક ઝીણું કપડું લેવું. ઉના પાણી અથવા દૂધથી તેને પલાળવું અને પછી મુખવાટે તેને જેમ આપણે કેાઇ પદાર્થને ગળતા હોઇએ તેમ ગળવું. શરૂઆતમાં અભ્યાસ ન હોવાથી આનાથી ઉલટી વીગેરે થશે. પણ પછી મહાવરેા પડી જતાં તે ભય નહિ રહે. કપડું શરૂઆતમાં એક હાથ જેટલુંજ ગળવું. પછી અભ્યાસ વધતાં ધીમે ધીમે તેમાં આગળ વધવું. ઉતાવળ બિલકુલ ન કરવી. કપડું ગળ્યા પછી પેટને આમ તેમ હલાવવારૂપ ક્રિયા કરવી અને પછી તેને બહાર કાઢી ધેાઇ નાંખવું.

આ ક્રિયા કરવાથી ઉધરસ પ્લીહા, જલેાદર, કેાઢ અને કફના તમામ વ્યાધિઓનેા નાશ થઇ આરેાગ્ય જળવાઈ રહે છે.

યેાગની આ સીવાય બસ્તિ, નેતી, વગેરે ઘણી ક્રિયાઓ છે તે સર્વનેા ઉદ્દેશ પણ શરીરની શુદ્ધિનેજ સૂચવે છે. આ ક્રિયાઓ ઘણી તરત લાભને આપનારી છે. પણ તે સાથે એટલું ધ્યાનમાં રાખવાની

જરૂર છે કે આ ગુરૂગમ્ય વિદ્યા હોવાથી તેનો અભ્યાસ ગુરૂની સમીપમાંજ કરવો. જો આ પ્રમાણે નથી કરવામાં આવતું તો ઘણે પ્રસંગે લાભને બદલે નુકસાનજ વહોરી લેવાય છે

પ્રકરણ ૧૨ મું.

યોગીનો પ્રાણાયામ.

પ્રાણાયામની સિદ્ધિને માટે શ્વસનક્રિયા જરા પણ ભૂલચૂક વગર કરતાં આવડવાની પહેલી આવશ્યકતા છે. પ્રાણાયામનું એ પહેલું પગથીયું અથવા પાયો છે. એના ઉપરજ હવે પછી કહેવામાં આવતી બધી ક્રિયાઓનો આધાર છે. એ ક્રિયા સારી રીતે કરતાં ન આવડે તો યોગવિદ્યાના અભ્યાસમાં આગળ વધવાની આશા રાખવી એ ફોગટ છે. માટે આ માર્ગ ઉપર પગ મૂકનારે આ પહેલો પાઠ ઘણાજ ધ્યાનથી શીખી લેવાનો છે. આ ગ્રંથમાં હવે પછી ઘણાં અદ્ભુત ફળ આપનારી ક્રિયાઓ બતાવવામાં આવશે ખરી, પણ તેનાથી લલચાઇ જઇ એકદમ ઉપર જવાની સાધકને મના કરવામાં આવે છે કારણ કે પાયો મજબુત કર્યા વગર લાભને બદલે હાનિ થાય એ સ્વભાવિક છે અને એવા માણસોને હાનિ થતાં અથવા પ્રત્યક્ષ લાભ ન જણાતાં તેઓ આ અલૌકિક બળ આપનારી કળાના વિરોધી થાય છે. પરંતુ તેઓ એ પોતે કરેલી ભૂલ અથવા ઉતાવળનુંજ એ પરિણામ છે એ વાતનું તેઓને બિલકુલ સ્મરણ રહેતું નથી. માટે અમે ફરીથી ચેતવણી આપીએ છીએ કે સાધકે એકડે એકથીજ ધીરજ રાખીને અભ્યાસ શરૂ કરવો અને એક ક્રિયા સંપૂર્ણ રીતે સિદ્ધ કર્યા વગર એકદમ આગળ જવાની લાલચને અટકાવવી.

પૂર્ણ પ્રાણાયામની ક્રિયા એવી કાંઇ અલૈાકિક ક્રિયા નથી જેથી તે ક્રિયાની શરૂઆત કરતી વખતે સાધકને મનમાં શંકા અથવા ડર રહે. એમાં નવું અથવા વિશેષ કરવાનું છેજ નહિ. આગળ ઉપર કરવાની ક્રિયાએા જેમનેા હેતુ છાતી, ફેફ્સાં વગેરે શ્વસનક્રિયા કરનાર અવયવેાનેા વિકાસ કરવાનેા છે તેમજ મનુષ્યમાં રહેલી ગુપ્ત શક્તિએા એા ખીલવવાનેા છે તે ક્રિયાએા જગજાહેર નથી. પણ શ્વસનક્રિયા મનુષ્ય માત્રને પરિચિત છે. છેક જંગલી મનુષ્યથી તે સુધારણાની ટેાચપર ગયેલા વિદ્વાન સુધી, બાળકથી માંડીને વૃદ્ધ સુધી તમામ મનુષ્યને જાણીતી છે, માત્ર હાલના જમાનાની કુદરતથી ઉલટું જીવન ગાળવાની પદ્ધતિ, આરેાગ્ય પેાશાક અથવા ખરી રીતે શ્વાસ લેવાની રીત સંબંધે સુધરેલી પ્રજાએાનું અજ્ઞાન એ ત્રણ કારણેાને લીધે શ્વસનક્રિયાનેા પહેલેા પાઠ સ્પષ્ટ રીતે શીખવવાની અમને જરૂર પડે છે. પૂર્ણ શ્વસનક્રિયા કરવી એટલે ફેફ્સાંને જોર પડે, તેમના ઉપર શક્તિ ઉપરાંત દબાણ થાય એટલે સુધી તેમાં હવા ભરવી એવેા અર્થ નથી. માત્ર શરીરને વાંકુંચૂકું રાખ્યા વગર ફેફ્સામાં જેટલી શકિત હેાય તે પ્રમાણે, ઉતાવળ કર્યા વગર ધીમેથી શ્વાસ લેવાનેા છે. ન્હાનાં બાળકેા અને જંગલમાં વસતાં મનુષ્યેા કુદરતી રીતે જે પ્રમાણે શ્વાસ લે છે તે પ્રમાણે શ્વાસ લેવાનેા છે. ખાસ ધ્યાનમાં એટલું રાખવાનું છે એ ક્રિયા દિવસમાં એકજવાર નહિ પણ જ્યારે અવકાશ મળે ત્યારે ખુલ્લી, સ્વચ્છ હવાવાળી જગ્યામાં અથવા બારી પાસે ઉભાં રહીને ફેફ્સાંને વાયુથી ભરી, થેાડીવાર ફેફ્સાંમાં હવા રહેવા દઇ જેટલી ધીરેથી હવા અંદર ખેંચી હતી તેટલીજ ધીરેથી તેને પાછી બહાર કહાડવાની છે. આટલું નકકી યાદ રાખવું કે હવાનેા પ્રત્યેક દમ લેવેા એટલે શરીરને નવા ચેતનથી, બળથી ભરી દેવું. એ ક્રિયા દિવસમાં જેમ વધારે વખત થાય તેમ વિશેષ લાભ થાય છે. ઑફિસમાં, અથવા બીજા વ્યવસાયમાંથી જ્યારે બે ચાર

મિનિટનો અવકાશ મળે ત્યારે ખુરશીપર બેઠાં બેઠાં અથવા બારી પાસે ઉભાં ઉભાં એ ક્રિયા થઇ શકે છે. એને માટે ગિરનાર કે હિમાલયનાં જંગલમાં જવું પડતું નથી. ભરી મિજલસમાં, ગમે તેટલી પ્રવૃત્તિની વચ્ચે યોગી પોતાના મનની સ્થિરતા સાચવી શકે છે એજ યોગશાસ્ત્રની ખુબી છે. યોગી થવું એટલે સંસાર ત્યાગી વેરાગી થવું એમ નથી. પ્રાણાયામ સંબંધી દરેક ક્રિયા સંસારની કોઇ પણ પ્રકારની પ્રવૃત્તિમાં પડેલા માણુસ માટે છે અને આ પુસ્તક તેવા-ઓનેજ માટે છે.

પ્રાણાયામના અભ્યાસમાં પહેલા પાઠ તરીકે અમે નીચેની એક સાદી કસરત બતાવીએ છીએ. પ્રાણાયામનો આરંભ કરનારે તેને પુરેપૂરી રીતે સિદ્ધ કરી લેવી અને પછીજ આગળ વધવું. ઓછામાં ઓછા બેથી ત્રણ અઠવાડીઆં સુધી આજ ક્રિયાનો અભ્યાસ કરવો.

સ્વચ્છ હવાવાળી જગ્યામાં અથવા બારી પાસે ટટાર ઉભા રહેવું, અથવા ખુરશીપર ટટાર બેસવું. બેસતી વખતે હાથ જાંઘોપર રાખવા અને ઉભા રહો તો હાથને બાજુપર લટકતા રહેવા દેવા.

પછી નસકોરા વાટે ધીરેથી, અચકાતાં અચકાતાં નહિ પણ એક લાગટ શ્વાસ લેવો. આ ક્રિયા થતી વખતે શરીરમાં શા શા ફેરફાર થાય છે એ જાણુવાની જરૂર છે. બને તો એક મોટા આયના સામે બેસવું અથવા તેવી અનુકૂળતા ન હોય તો હાથવડે પણ શરીરના જૂદા જૂદા ભાગમાં થતાં ફેરફારોનું અવલોકન થઇ શકશે.

પ્રથમ ફેફસાંનાં નીચલા ભાગમાં હવા દાખલ થશે. એથી કરીને મધ્ય પ્રદેશ અથવા diaphragm ઉપર કાંઇક દબાણ થશે અને તેથી પેટનો ભાગ જરા ઉપસવા માંડશે. ત્યાર પછી ફેફસાંનો વચલો ભાગ ભરાશે તેનાથી નીચેના પાંસળાં, છાતીનો આગલો ભાગ ઉપસવા લાગશે. છેવટે ફેફસાંનો ઉપલો ભાગ હવાથી ભરાઇ છાતીનો સંપૂર્ણ વિકાસ થશે. ઉપલાં છ સાત પાંસળાં ઉંચકાશે,

પેટનો ભાગ સંકોચાશે; આ છેલ્લી ક્રિયા ફેફસાંને પૂરેપૂરી રીતે હવાથી ભરી દેવામાં સહાયભૂત થશે.

કદાચ આ ઉપરથી અભ્યાસકને એવો ખોટો ખ્યાલ થશે કે શ્વાસ લેતી વખતે ત્રણ જૂદી જૂદી ક્રિયાઓ થાય છે પણ એ ભૂલ છે. આ બધી એક લાગટ અખંડ ક્રિયા છે. છેક મધ્યપ્રદેશથી તે છાતીના ઉપલા ભાગ સુધીનું બધું શરીર સરખી રીતે હવાથી ભરાઈને ઉપસે છે. ત્રણ કકડે એ ક્રિયા થતીજ નથી. વચમાં બીલકુલ અટકાવવાનું છેજ નહિ. કદી પણ અટકવું નહિ. તેમ અચકાઇ અચકાઇને શ્વાસ લેવો નહિ. શરૂઆતમાં અભ્યાસક ઉપર કહી તેવી ભૂલ કરે છે. ત્રણ કકડે શ્વાસ લે છે. અથવા એક કરતાં વધારે આંચકા મારીને શ્વાસ લે છે. એવી ભૂલથી શરીરને હાનિ ન થાય તે માટે આ સૂચના આપેલી છે.

પ્રાણાયામની ક્રિયાનાં ત્રણ અંગ સર્વને જાણીતાં છે. પૂરક કુંભક અને રેચક.

*પૂરકની ક્રિયા ઉપર બતાવ્યા મુજબ સારી રીતે સિદ્ધ થયા પછી કુંભક કરવો. સાધારણ રીતે એવો નિયમ છે કે જેટલી સેકન્ડ પૂરક કર્યો હોય તેથી બમણી સેકન્ડ કુંભક કરવો. પણ એટલા લાંબા વખત સુધી ફેફસામાં હવા રોકી રાખવાની અભ્યાસકમાં શક્તિ ન હોય તો જેટલો વખત પૂરક કર્યો હોય તેટલો વખત કુંભક કરવો એટલે શ્વાસને ફેફસામાં ઘૂંટી રાખવો અને સ્થિર બેસી રહેવું.

* જેમને બિલકુલ અભ્યાસ નથી તેમને માટે કુંભકની ક્રિયા અઘરી પડે છે. તેમણે પ્રથમ ફેફસાંમાંની હવા કહાડી નાંખવી. પછી થોડીવાર શ્વાસ લીધા વગર બેસી રહેવું. એને પણ કુંભક કહે છે. ત્યારપછી શ્વાસ લેવો અને તરતજ ધીમેથી કહાડી નાંખવો. પછી થોડીવાર શ્વાસ લીધા વગર બેસી રહેવું આરંભમાં આ ક્રિયા કરવી એવો સ્વામી વિવેકાનંદનો અભિપ્રાય છે.

ત્યારપછી રેચકની ક્રિયા કરવી. પ્રથમ જેમ ધીરેથી, અચ-કાયા વગર શ્વાસ લીધો હતો તેવીજ રીતે શ્વાસને બહાર કહાડવો એને રેચક કહે છે. એ ક્રિયામાં પણ પૂરકના જેટલોજ કાળ લેવો જોઇએ. રેચક કરી રહ્યા પછી છાતી, ફેફસાં, પેઢું વગેરે અવયવોને શિથિલ કરીને આરામ આપવો. પછી પુનઃ બીજો પ્રાણાયામ શરૂ કરવો. આ પ્રમાણે દિવસમાં વારંવાર જ્યારે અવકાશ મળે ત્યારે કરતાં રહેવું. પહેલાજ અઠવાડીયાથી તમને પ્રત્યક્ષ લાભ જણાશે આરોગ્યમાં બેહદ સુધારો થશે. ચિત્તની સ્થિરતા થશે. મલિન વિચારોનો ઉદ્ભવ થશેજ નહિ અને કદાચ લાંબા વખતની ટેવને લીધે ઉત્પન્ન થઇ આવે તો તરતજ તમને માલમ પડી જશે અને તેમનો પ્રતિકાર કરવો સહેલો થઇ પડશે

શરૂઆતમાં પ્રાણાયામ જેવો જોઇએ તેવો સારી રીતે નહિ થાય તોપણ પ્રયત્ન મૂકી દેવો નહિ. યોગવિદ્યા અને તેના જ્ઞાનથી થતા લાભ એવા અલૌકિક છે કે તેને માટે જેટલો શ્રમ લેવો પડે તે ઓછો છે. જ્યારે લોકો પાર્થિવ વસ્તુઓ માટે રાત દિવસ વલખાં મારે છે ત્યારે આતો ઐહિક અને પારમાર્થિક બેઉ પ્રકારનાં કલ્યાણની ચાવી છે તેને માટે જરા ધીરજ, પરિશ્રમ લેવાં પડે તો તેથી ઉતાવળા અને કાયર થઇ ડરી જવું ન જોઇએ. ઓછામાં ઓછાં બે ત્રણ અઠવાડીઆં સુધી પ્રયત્ન કરી આ પહેલી ક્રિયાને પૂર્ણ રીત સિદ્ધ કર્યા પછીજ આગળ વધવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

હે યોગવિદ્યાના મહામંદિરમાં પ્રવેશ કરનાર માનવ તનુધારી પરમાત્મ સ્વરૂપ ! ઉપર તમને જે ક્રિયા બતાવી તે માત્ર પ્રાણાયામનો પહેલોજ પાઠ છે. પણ જો તમે માત્ર આ પહેલો જ પાઠ પાકો શીખો અને તેનો નિત્ય અભ્યાસ જારી રાખો તો તેથી થતા શારીરિક લાભ (માનસિક, આધ્યાત્મિક લાભની વાત બાજુએ મૂકો) તમને હાલ

કહી બતાવીએ કે તમે પેાતે પ્રત્યક્ષ અનુભવીને જાણી લેશેા ? આજનેા જમાનેા વાંચનનેા અને વ્યાખ્યાનેાનેા છે. લેાકેા પુસ્તકેા વાંચે છે, વ્યાખ્યાનેા સાંભળે છે પણ તેમને વ્યવહારમાં મૂકવા માટે સેંકડે એક માણુસ પણ તૈયાર હેાતેા નથી. તેવાએાને કહેવું જોઇએ કે પ્રાણાયામનાં પુસ્તક એવાં નથી કે વાંચતામાંજ લાભ થાય. એવા લાભ તેા ગીતા અને બીજાં પુસ્તકેાનાં માહાત્મ્ય લખનારનેજ વિદિત છે તેએા લેાકેાને જણાવે છે કે ગીતાના અમુક શ્લેાક નિત્ય વાંચે તેમને આટલેા લાભ થશે. અમે એમ નથી કહી શકતા કે પ્રાણાયામનાં અમુક પૃષ્ટ વાંચે તેમને આ લાભ થશે. અમે એટલુંજ કહી શકીએ છીએ કે પ્રાણાયામનું પુસ્તક વાંચ્યા બાદ તેમાં બતાવેલી ક્રિયાએા અનુભવમાં મૂકશે તેમને જરૂર અમે કહીએ છીએ તેટલા અને તે કરતાં વધારે લાભ થશે એમાં કાંઇ સંદેહ નથી.

પ્રાણાયામ કર્યાથી આટલું તેા નક્કીજ છે કે ફેફસાં શુદ્ધ વાયુથી ભરાઇ જાય છે અને શ્વસનક્રિયામાં વપરાતાં દરેક દરેક સ્નાયુને દરેક દરેક શિરાને, લેાહીની નાડીને વ્યાયામ પહેાંચે છે. તેથી તેએા સંપૂર્ણ નિરેાગી હાલતમાં રહે છે. હવે દરેક માણુસને વિદિત છે કે ક્ષય રેાગ એ ફેફસાંમાં થનેા સડેા, નિઃસત્વ રૂધિરનું પરિણામ છે. જ્યારે ફેફસાં ખેાટી રીતે શ્વાસ લેવાથી અથવા અધુરાં શ્વાસ લેવાથી, જેવાં જોઇએ તેવાં વપરાતાં નથી. ત્યારે કુદરતનેા એવેા નિયમ છે કે જે અવયવ ન વપરાય તે ક્ષીણ થઇને સડવા-માંડે છે. રૂધિરમાં પૂરેપૂરેા પ્રાણવાયુનેા જથ્થેા ભળવા ન પામે એટલે રૂધિર નિઃસત્વ થાય છે. આખું શરીર નિર્બળ, સત્વ હીન થાય છે. શરીર નિઃસત્વ થતાં જેમ રક્ષણના સાધન વગરના શહેરપર ચેાર લૂંટારા ધસારા કરે તેમ શરીર ઉપર હરેક પ્રકારના જંતુએા આક્રમણ કરે છે, અને એક અથવા બીજા રેાગનેા ભેાગ થઇ મનુષ્ય મરણ પામે છે. સળેખમ એક સાધારણ વ્યાધિ છે પણ તે અનેક દુઃસાધ્ય

વ્યાધિનો જનક છે. સળેખમ જણાતાં પ્રાણાયામની કસરત કરવા માંડો, ફેફસાંને નવું ચેતન આપો અને તમે તરતજ જોશો કે સળેખમનું બળ વગર દવાએ નરમ પડી જશે. રૂધિરમાં હમેશાં એક તત્વ એવું છે કે તે બહારથી ઉપદ્રવ કરનાર જંતુઓનો નાશ કરે છે. પણ એ તત્વ રૂધિર તાજું અને સ્વચ્છ હોય તોજ કામ કરે છે. એટલા માટે રૂધિરને સ્વચ્છ તથા બળવાન રાખવાને પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ચાલુ રાખવો જોઇએ.

ક્ષયરોગવાળા તથા દમના રોગવાળા દરદીઓ સાંકડી છાતીવાળા હોય છે એજ બતાવી આપે છે કે તેમણે પોતાની છાતીના અવયવોને વ્યાયામ આપ્યો નથી. એવા માણસો પણ, દરદ લાગુ પડયા પછી પણ પ્રાણાયામના અભ્યાસથી છાતીને પહોળી કરી, તાજી હવાના પ્રતાપવડે રૂધિરને શુદ્ધિ આપી વ્યાધિને નિર્મૂળ કરી નાંખે છે.

જ્યારે આપણે શ્વાસ લઇએ છીએ તે પ્રથમ ફેફસામાં જાય છે. ત્યાં આગળ વાળ કરતાં પણ બારીક લાખો નળીઓ હોય છે તેમાં હવા પ્રવેશ કરે છે. એ પ્રત્યેક હવાની નળીની પાસે એક એક લોહીની તેવીજ બારીક નળી છે. એ બે નળીની વચ્ચે ઘણોજ ઝીણો પડદો હોય છે. એ પડદા મારફને લોહીની અશુદ્ધિ હવામાં દાખલ થાય છે અને લોહી હવાનાં બળવર્ધક, આયુષ્ય વર્ધક તત્વોનું શોષણ કરી રાતુ-ચોળ બની પુનઃ હૃદયમાં પ્રવેશ કરે છે, અને ત્યાંથી આખા શરીરમાં ફેલાય છે. આ ઉપરથી સમજાશે કે રૂધિરની સ્વચ્છતા તથા નિરોગી-પણા માટે પુરતી હવાની જરૂર છે તેમ ન કરીએ તો લોહીની અશુદ્ધિ શરીર બહાર જતી નથી. દિન પ્રતિદિન તેમાં વધારો થયાજ કરે છે, અને રૂધિર તથા જીવન પ્રવાહ બગડયો એટલે કયો વ્યાધિ ન થાય? આખા શરીરની પ્રત્યેક ઇન્દ્રિયને પોષણ આપનાર રૂધિર છે અને તેથી તેને સ્વચ્છ રાખવાની આવશ્યકતા, જેમને જીવવાની ઇચ્છા હોય તેમણે સ્વીકારવી જોઇએ.

ખોરાક ગમે તેટલો ઉત્તમ હોય પણ જ્યાંસુધી ખોરાક સાથે પચનેન્દ્રિયોમાં લોહીદ્વારા શુદ્ધ પ્રાણવાયુ મિશ્રિત ન થાય ત્યાંસુધી તે શરીરને પોષણ આપી શકતો નથી. જ્યાંસુધી ખોરાક અને પ્રાણવાયુનું મિશ્રણ જેવું જોઇએ તેવું ન થાય ત્યાં સુધી શરીરને દિવસે દિવસે પોષણ કમી મળતું જાય છે, ખોરાક પર અરુચિ ઉત્પન્ન થાય છે, શરીર બળ ઘટે છે ઉત્સાહ ભાગી જાય છે, મુખ અને નેત્ર નિસ્તેજ થઈ જાય છે, અને મનુષ્યશરીર ક્ષીણ થઇ અંતે મૃત્યુના મુખમાં હોમાય છે. આ બધું અધૂરી શ્વસનક્રિયાનું જ પરિણામ છે. લોકો મૂળ કારણ તપાસતા નથી અને ક્ષયરોગ થયો અથવા પાચનશકિત મંદ પડી ગઇ એમ ધારી દવાઓ અને ચૂર્ણો ખાઇ ખાઇને પૈસે અને શરીરે ખુવાર થાય છે,

જ્ઞાનતંતુઓ, મગજ, જ્ઞાનરજ્જુ વગેરે શરીરના અત્યંત નાજુક પણ અત્યંત ઉપયોગી અવયવોને પ્રાણવાયુની ઉણપને લીધે આઘાત પહોંચે છે. મનુષ્યના શરીરમાં જે બળ છે તે કાંઇ સ્નાયુમાં નથી. માત્ર સ્નાયુદ્વારા મનુષ્ય પોતાના બળનો ઉપયોગ કરે છે. બળનો ખરો ભંડાર તો જ્ઞાનતંતુઓ અથવા તો જેને યોગ વિદ્યામાં મણિપૂરક ચક્ર (Solar Plexus) કહે છે તેમાં રહેલો છે. પ્રાણવાયુની ઉણપ અછત તેમને પણ પહોંચે છે અને તેઓ બળહીન થતાં આરોગ્ય અને બળનો મુખ્ય આધાર ભાગી પડે છે.

પ્રાણવાયુની ઉણપને પરિણામે જનનેન્દ્રિયો પણ શિથિલ થઇ જાય છે એ વાત કહેવાની જરૂરજ નથી. પણ એટલું કહેવાની જરૂર છે કે જનનેન્દ્રિયો શિથિલ થતાં તેનો પ્રત્યાઘાત આખા શરીરને પહોંચે છે. શાસ્ત્રીય પદ્ધતિથી કરેલા પ્રાણાયામ વડે આખા શરીરમાં એક પ્રકારનાં બળવર્ધક આંદોલન ઉત્પન્ન થાય છે જેથી કરીને શરીર સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવે છે, જનનેન્દ્રિયોને પોષણ મળે છે. આ ઉપરથી એમ નથી સમજવાનું કે પ્રાણાયામ વિષયવાસના વધારે છે અને કામને ઉત્તેજિત

કરે છે. યોગવિદ્યાના મંદિરના આંગણામાં એક પાટીયું મારેલું છે તેમાં **બ્રહ્મચર્ય** અને **સંયમ** એવા શબ્દો મ્હોટે અક્ષરે લખેલા છે પણ સંયમનો અર્થ નપુંસકત્વ થતો નથી. યોગવિદ્યાના અભ્યાસકોની જનનેન્દ્રિયો શિથિલ નથી પણ તેમનું મનોબળ એવું ઉગ્ર છે કે જેમ શિવના નેત્ર વડે મદન ભસ્મીભૂત થઇ ગયો તેમ કામવાસના ભસ્મીભૂત થઇ જાય છે. યોગવિદ્યા એમ માને છે કે વીર્યનો ઉપયોગ મૂર્ખ વિષયી સ્ત્રીપુરૂષો કરે છે તે નથી પણ તેની શરીરની અંદર જમાવટ કરી તે વડે સ્મરણશક્તિને સતેજ કરીને શરીરને વજ્ર જેવું સુદૃઢ કરવાનો છે. એજ બળના પ્રતાપથી ભીષ્મ વગરઇજાએ બાણ શૈયાપર સુતા હતા. વીર્ય જ્યારે શરીરની રગે રગમાં વ્યાપી જાય છે ત્યારે મનુષ્ય નિરામય અને શતાયુ થાય છે. યોગીનું એ લક્ષ્ય બિન્દુ છે.

પ્રાણાયામના અભ્યાસથી વીર્ય શરીરના નીચેના અવયવો તરફ ન જતાં મણિપુર ચક્રમાં જમા થઇ ઉપર ચ્હડે છે અથવા ઇચ્છા હોય તો છેક ઉપર ચ્હડાવી મગજ સુધી ચ્હડાવી શકાય છે. આથી કરીને સ્મરણશક્તિ ઘણીજ સતેજ થાય છે. મનોબળની અદ્ભુત વૃદ્ધિ થાય છે. તેમજ મગજની શક્તિઓમાં અજાયબી પમાડે એવો વધારો કરી શકાય છે. વીર્ય શરીરમાંનો સર્વોત્તમ પદાર્થ છે અને તેનો દુરૂપયોગ ન કરતાં આયુષ્ય અને બુદ્ધિની વૃદ્ધિને અર્થે કરવો એજ હિતકર છે. એટલે દરજ્જે જવાની અભ્યાસકને કદાચ ઇચ્છા ન હોય તોપણ પ્રાણાયામની સામાન્ય વિધિ વડે તે પોતાના શરીરને સુદૃઢ કર્યું તેણે એક પુરૂષાર્થ સિદ્ધ કર્યો એમજ કહી શકાય. માટે વીર્યનો ડગલે ડગલે દુરૂપયોગ કરવાની બદી જે માનવસમાજમાં રૂઢ થઇ ગઇ છે તેના ઉપર સમજુ માણસોએ અંકુશ મૂકવાની જરૂર છે. યોગવિદ્યાનું લક્ષ્યબિન્દુ સુદૃઢ દેહ થાય અને શરીરની તમામ ઇન્દ્રિયો આત્માના અધિકાર નીચે રહી પોતપોતાના ધર્મ યોગ્ય રીતે બજાવે એ છે.

પ્રાણાયામ શરીરની બાબતમાં બીજો એક અગત્યનો ભાગ બજવે છે. આપણે જે જે અંગ કસરતો કરીએ છીએ તેથી કરીને શરીરના બહારના સ્નાયુઓને તથા અવયવોને વ્યાયામ મળે છે. પણ શરીરની અંદરના અવયવો જે પચનક્રિયા ચલાવે છે, પિત્ત વગેરે અનેક ઉપયોગી રસોની ઉત્પત્તિ કરી ખોરાકનું રૂધિર બનાવવાના કામમાં આવે છે, જે અવયવો મળ, મૂત્ર વગેરે નિરૂપયોગી પદાર્થોનો ઉત્સર્ગ કરવાનું કામ બજાવે છે તેમને વ્યાયામ મળતો નથી અને તેથી તેઓ નિષ્ક્રીય થઈ અંતે બળહીન થઇ જાય છે. હવે પ્રાણાયામની ક્રિયા વખતે શરીરના અંદરના ભાગમાં શા શા ફેરફાર થાય છે તે તપાસો. આપણે આગળ જોઇ ગયા છીએ કે જ્યારે ફેફસાં હવાથી પૂરેપૂરાં ભરાઇ જાય છે ત્યારે શરીરનો મધ્ય પ્રદેશ, યકૃત વગેરેને એક પ્રકારની કસરત મળે છે. તેમની હિલચાલ થાય છે જાણે સંભાળથી તેમના ઉપર ચંપી કરવામાં આવતી હોય તેવી સારી અસર થાય છે. તેમની ગતિથી શરીરને પોષણ આપનારાં તથા મલનો ઉત્સર્ગ કરનારા અવયવો એક ચોકકસ પ્રકારના ધ્વનિથી કંપી ઉઠે છે, તેમનામાં રૂધિર દાખલ થાય છે અને પાછું દબાઇને બહાર નીકળી જાય છે. આ બધા અંદરના વ્યાયામથી અંદરના અવયવો પોતપોતાનો ધર્મ યોગ્ય રીતે બજાવે છે અને તેથી શરીરને સારી રીતે પોષણ મળે છે. નિરુપયોગી પદાર્થો મલદ્વારા બહાર નીકળી જાય છે અને પરિણામે સંપૂર્ણ આરોગ્ય જળવાય છે. એવી રીતે શરીરની અંદરની બાજુના અવયવોને વ્યાયામ ન મળવાથી તથા હલનચલન ન થવાથી તેઓ નિર્બળ અને ક્ષીણ થઈ જાય છે અને પોતાનો ધર્મ બજાવવા અસમર્થ થાય છે. તેમ થવાથી શરીરને, ઉંચા પ્રકારનો ખોરાક મળતો છતાં, પૂરતું પોષણ મળતું નથી અને અંતે શરીર ખવાઇ જાય છે અને હજાર પ્રકારના વ્યાધિ શરીરમાં ઘર કરે છે.

માત્ર એકલા શરીરના રક્ષણને માટે જ નહિ પણ ચિત્તની શુદ્ધિ, વૃત્તિની સ્થિરતા, મનુષ્યમાં રહેલી ગૂઢ આધ્યાત્મિક શકિતઓની ખિલવણી એ સર્વને માટે પ્રાણાયામની ક્રિયા અત્યંત ઉપકારક છે. એ અત્યંત સરળ છે છતાં અલૈાકિક લાભને આપનારી છે. તેાપણ ખેદની વાત એ છે કે અસંખ્ય ભણેલાં ગણેલાં સ્રીપુરુષેા તેનાથી થતા લાભ વિષે અજ્ઞાન છે અને કેટલાક જાણે છે તેઓ પણ આ ક્રિયાનેા લાભ લેવા જેટલી કાળજી અને ચિવટ ધરાવતા નથી. ઘણા મનુષ્યેા એવી પણ શંકા ઉઠાવે છે કે આટલી સરળ અને સાદી ક્રિયાથી આવા અનહદ લાભ થાય ખરા ? એનેા ઉત્તર અમે એટલેાજ આપીએ છીએ કે કરેા અને જુઓ. તંદુરસ્તી મનેાબળ વગેરે સર્વ પ્રકારની સિદ્ધિઓ તમને વરવા માટે હાથમાં વરમાળ લઇ ઉભી છે. જરા ડેાક નમાવશેા.

પ્રકરણ ૧૩ મું.

પ્રણવસ્વરૂપ.

આપણાં દરેક મંત્રમાં પ્રથમ ૐ શબ્દ આવે છે. દાખલા તરીકે ૐ નમઃ શીવાય ૐ નમઃ ભગવતે વાસુદેવાય આ પ્રમાણે દરેક મંત્રમાં પ્રથમ ૐ અગ્રસ્થાને આવે છે તેનું કારણ શું હશે એવેા કેટલાક મનુષ્યેાના અંતઃકરણમાં વિચાર ઉઠે છે તેથી અત્ર તે સંબંધી વિવેચન ટુંકમાં આપવામાં આવે છે.

પ્રત્યેક નદીનું મુખ જેમ સમુદ્ર પ્રતિ હેાય છે તેમ પ્રત્યેક પ્રાણી પદાર્થની ઉત્પતિ ૐ માંથીજ થએલી છે. આ વિશ્વના ઉપાદાન કારણરૂપ ૐ શબ્દજ છે. તે પરમાત્માનુંજ સ્વરૂપ છે અને તેમ હેાવાથીજ પ્રત્યેક મંત્રના આરંભમાં તેને યેાજવામાં આવે છે.

આપણે પાણી ઉનું કરીએ છીએ તે વખત દેગડામાંથી નીકળતી વરાળ આપણુને સામાન્ય સરખી ભાસે છે પણુ તેજ વરાળને જ્યારે યંત્રદ્વારા એકઠી કરી તેનેા વિધિપૂર્વક ઉપયેાગ કરવામાં આવે છે ત્યારે તે આશ્ચર્યકારક કામેા કરે છે. આજ પ્રમાણે ૐ શબ્દ આપણુને ઉપરથી નાનેા અને સામાન્ય સરખેા જણુાય છે પણુ તેનું સ્વરૂપ અદ્‌ભુતજ છે.

જેના સ્વરૂપને અગમ્ય અગેાચર **नेति नेति** કહીને શાસ્ત્ર શ્રુતિ વિરામ પામ્યાં છે તેવા ૐ ના સ્વરૂપને આ સામાન્ય લેખીનીથી આલેખવાનું કામ કેટલું દુષ્કર છે તે સહજ પ્રતિત થઇ શકે છે. જે કાંઇ છે તે સર્વ ૐ માં છે. આપણે તેના પ્રત્યેક શબ્દનું પૃથક પૃથક નિરૂપણુ કરીએ.

अ=વૈશ્વાનર, જાગ્રત, બ્રહ્મા, ઋગવેદ, સૂર્યમંડળ, પૃથ્વી, સત્વ ગાર્હપત્ય, **सत.**

उ=તૈજસ, સ્વપ્ન, વિષ્ણુ, યજુર્વેદ, ચંદ્રમંડળ, અંતરીક્ષ, રજ, દક્ષિણાગ્નિ, **चित.**

म=પ્રાજ્ઞ, સુસુપ્તિ, રૂદ્ર, સામવેદ, અગ્નિ, સ્વર્ગ, તમ આહવનિય, **आनंद.**

ૅ=ઇશ્વર, તૂર્યા મહેશ્વર, **सच्चिदानंद.**

આ પ્રમાણે પ્રણુવ સર્વનું મૂળ હેાવાથીજ તેનેા પ્રત્યેક મંત્રના આરંભમાં ઉપયેાગ થાય છે. મંત્રનું સામર્થ્ય એથી અત્યંત વૃદ્ધિંગત થાય છે.

જમીનમાં જેમ બાજરી અથવા જુવારનેા એક દાણેા રેાપવામાં આવતાં પરમાત્મસત્તા આપણુને તેના અનેક દાણુા આપે છે તેમ પ્રત્યેક મંત્રના આરંભમાં ૐ શબ્દને યેાજવાથી તેનું ફળ અનેક ઘણું મળે છે.

પ્રકરણ ૧૪ મું.

મંત્ર એટલે શું ?

મંત્ર એટલે શું ? વેદ અને શ્રુતિના અમુક નિયત કરેલા શબ્દોને મંત્ર કહેવાય છે. મનન કરનારનું ત્રાણ કરવું અર્થાત્ કલ્યાણ કરવું એ મંત્રનો સરળમાં સરળ અર્થ છે.

નાની સરખી વિજળીની પેટી શરીરને લાગતાં અણુએ અણુમાં ઝમઝમાટ ઉત્પન્ન કરી શકે છે તેમ નાના સરખા મંત્રના શબ્દોમાં એવું સામર્થ્ય રહેલું છે કે તેનો જપ કરવાથી ત્રિવિધ ઉન્નતિ થાય છે. પરંતુ તે સાથે એટલી સાવધાનતા રાખવાની જરૂર છે કે તે જપ બરાબર વિધિપૂર્વક થવો જોઇએ. વળી તે બરાબર શુદ્ધ શબ્દોમાં બોલાયેલો હોવો જોઇએ. અશુદ્ધ શબ્દોમાં અર્થાત્ જે મંત્ર હોય તે બોલવામાં કાંઇ ભૂલ થતી હોય તો તેનાથી ફળ સિદ્ધિને બદલે ઉલટો ગેરલાભ થાય છે. આ સમગ્ર વિશ્વ વાતાવરણથી ભરેલું છે. તેમાં આપણે જે બોલીએ છીએ તેની અસર થરકારારૂપે થઇ આપણા પ્રતિજ આવે છે. આપણે જેવું જેવું બોલીએ તેવી તેવી અસર ગુપ્ત રીતે આપણા ઉપરજ થવાની. અધ્યાત્મશાસ્ત્રનો આ ગુપ્તમાં ગુપ્ત અને સત્ય નિયમ છે. કૂવાની અંદર મોં રાખીને બોલતાં પ્રતિધ્વનિ પાછો તેવોજ થાય છે તેજ પ્રમાણે આપણા શબ્દોની અસર પણ આપણા ઉપરજ થાય છે. ગુપ્ત રીતે નિરિક્ષણ કરીને જોતાં તેની ખાત્રી થયા સિવાય રહેશે નહિ. વ્યવહારમાં પણ સામાન્ય રીતે જો તમે કોઇને સરળ શબ્દોમાં પ્રેમથી બોલાવશો તો તે પણ તમને પ્રેમથીજ ઉત્તર આપશે અને જો તમે કોઇને ક્રોધથી બોલાવશો તો તે પણ ક્રોધથીજ બોલશે.

મંત્રનો જપ કરતી વખત આપણે તેમાં સંપૂર્ણ રસ હોવો જોઇએ. રસ અર્થાત્ પ્રેમ વગર જપેલા મંત્રથી ફળસિદ્ધિ થતી નથી. વળી મંત્રનું સ્વરૂપ આપણી વૃત્તિમાં બરાબર ખડું હોવું જોઇએ. એ સ્વરૂપ સમજ્યા વગર માત્ર મ્હોડેથી બડબડાટ કરી જપેલા મંત્રનું પણ કાંઇ ફળ નથી. હવે આપણે મંત્રના સંબંધમાં અધિક વિચાર કરીએ જે મંત્રમાં એક અક્ષર હોય છે તેને પીંડ કહેવામાં આવે છે, ત્રણ અક્ષરવાળા મંત્રનું કર્તરી એવું નામ આપ્યું છે. ચારથી નવ અક્ષર સુધીના મંત્રને બીજ મંત્ર કહેવામાં આવે છે અને તેનાથી દશથી વીશ સુધીનાને મંત્ર કહેવાય છે અધિક અક્ષર વાળા મંત્રને માલા એવું નામ અપાય છે. પીંડ, કર્તરી, બીજ મંત્ર અને માલા, આ સંબંધમાં પ્રણાયામ કરનારે ખાસ વિચાર કરવાનો છે અર્થાત્ શ્વાસનું રોકાણ કરતી વખત પ્રથમ પીંડ મંત્ર બોલતાં જેટલો સમય લાગે તેટલો વખત પૂરક કરવો. પછી એ કળા બરાબર સિદ્ધ થાય ત્યારે કર્તરી મંત્ર બોલતાં જે સમય જાય તેટલા સમય સુધી પૂરક કરવો. તેનાથી અધિક કુંભક કરવો અને છેવટે રેચક કરવો આ પ્રમાણે પ્રણાયામમાં પ્રાણનો નિરોધ કરવા માટે ઉત્તરોત્તર વધતા જવું. તેનાથી નાડીઓની શુદ્ધિ બરાબર રીતે થાય છે.

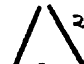
શ્રીઁ હ્રીઁ ૐ ઇત્યાદિ મંત્રો છે. જેમ નદીઓનું જળ સમુદ્રમાં આવી એકત્ર થાય છે તેમ આ શબ્દોમાં સઘળા મંત્રનું રહસ્ય ગુપ્ત રીતે આવી જાય છે દરેક મંત્રોમાં આ બીજ રૂપ છે, એટલે દરેક મંત્રની પૂર્વે આ ત્રણમાંથી ગમે તે એક અક્ષરનું સ્થાન હોય છેજ. આ મંત્રની અધિષ્ઠત્રિ દેવી અનુક્રમે લક્ષ્મી, માયા, અને બ્રહ્મ શક્તિ છે.

આ ત્રણ બીજ મંત્રમાં આપણે ૐનું કાંઇક અંશે વિવેચન કરીશું.

ૐ એ આદિ અનાદિ શબ્દ છે. સૃષ્ટિ જ્યારે અવ્યક્ત રૂપમાં હતી ત્યારે પણ ૐ નું અસ્તિત્વ હતું કેમકે તે પરમાત્માનુંજ રૂપ [illegible]

છે. હવે જ્યારે એ સ્વરૂપનું આપણે સ્મરણ કરીએ ત્યારે આપણને અગણીત લાભ થાય તેમાં શી નવાઇ **योगतत्त्वोपनिषद्** માં કહેવામાં આવ્યું છે કેઃ—

> **मननात्त्राणनाश्चैवं मद्रूपस्यावबोधनात् ।**
> **मन्त्रमित्युच्यते ब्रह्मन्मदधिष्ठानतोऽपिवा ॥**
> **मूलत्वात्सर्वमंत्राणां मूलाधार समुद्भवात ।**
> **मूलस्वरुपलिंगत्वान्मूल मन्त्र इति स्मृतः ॥**

અર્થઃ—પ્રણવનું મનન કરવાથી આપણું રક્ષણ થાય છે. તથા આપણા સ્વરૂપનું ભાન થાય છે. વળી આ મંત્ર સર્વ મંત્રોના મૂલભૂત છે સ્વરૂપ અધિષ્ઠાનમાં તેનો ઉદય થઇ મૂલાધારમાંથી તેનો ધ્વનિ સ્ફુરી પરમાત્મ સ્વરૂપને સૂચન કરે છે અને તેથી આ સર્વ મંત્રોમાં મૂલમંત્ર છે. આને માટે અધિક વિવેચન કરતાં કહેવામાં આવ્યું છે કે " મૂલાધારથી સ્વાધિષ્ઠાન પર્યંત મૂલમંત્રગત શબ્દ બ્રહ્મનો ઉન્મુખી ભાવ થવો તેને યોગશાસ્ત્રમાં મંત્રોદ્દભવ થવો એમ કહે છે. આ મંત્રોદ્દભવ અથવા અંકુરને કેટલાક લોકો **દેહસ્થ જ્યોતિર્લિંગ** પણ કહે છે. તેનું પ્રતીક અથવા સંકેતરૂપ ચિન્હ ત્રિકોણસ્થ બિંદુ ગણવામાં આવે છે  આ બિંદુ મૂલમંત્રનું પ્રતીક અથવા બોધકરૂપ છે. અને તેને ઉપાસના શાસ્ત્રમાં યંત્ર એવું નામ અપાય છે.

મૂલમંત્ર જપ કરતાં જ્યારે તે પશ્યંતિરૂપે પરિણામને પામે છે. ત્યારે તે મંત્ર માતૃકાના વર્ણરૂપે પ્રતીત થાય છે. અર્થાત્ બિંદુ સાથેના ત્રિકોણમાં મૂલાધારમાં તેના ચતુર્દલમાં **व, श, ष,** અને **स,** એ વર્ણધ્વનિ સ્ફુરે છે. અને તે તે અક્ષરો પ્રતીકરૂપે પશ્યંતી વાણીમાં જાય છે. વળી સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રમાં **ब, भ, म, य, र, ल,** એ છ વર્ણના ધ્વનિઓ અને તેના અક્ષરોરૂપ પ્રતીકો ઉદય થાય છે. આ બે ચક્રોના ચાર અને છ વર્ણો સાથે દશ અધિક વર્ણનો

વિસ્તાર મણિપૂર ચક્રના દશ દલમાં ड થી फ સુધીની માતૃકાઓમાં થાય છે. દશદલ, મૂલાધાર અને સ્વાધિષ્ઠાનના સંપૂટો મળી બાર કલાવાળા અનાહતચક્રના બાર દળમાં क થી ट સુધીની બાર કલાવાળા વાચકરૂપે અર્થાત્ ધ્વનિ અને વર્ણરૂપે પ્રકટ થાય છે. ત્યાંથી ઉપરના ભાગમાં કંઠસ્થ વિશુદ્ધ ચક્રના ષોડશદલમાં સોળ अકારાદિ સ્વરોની માતૃકાઓ વાચ્ય વાચક રૂપે અભિવ્યકત થાય છે અને એમાં મૂલાધાર સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપૂર અને અનાહત એ ચાર ચક્રો માતૃકાસહિત, અને અનાહત ચક્રની ચઢતા ક્રમની બાર માતૃકાઓ મળી સોળ શક્તિઓ अકારાદિ સોળ સ્વરના પુરૂપભાવ સાથે સંયુકત થાય છે અને ત્યારપછી કંઠદેશમાં માતૃકાઓ મધ્યમાનું રૂપ પકડે છે. અને મુખના ઓષ્ઠ, તાલુ આદિ વાણી સ્થાનોને ક્ષોભ આપી વૈખરી વાણીરૂપે અન્ય સમજે એવી રીતે ધ્વનિ પ્રગટ થાય છે. આ મૂલમંત્રનો વિકાસક્રમ અહિં સુધી આકાશગામી થતો નથી. પણ મુખમાં આવ્યા પછી મૂર્ધાના નભો માર્ગમાં પ્રવેશ થતાં આજ્ઞાચક્રના બે દલમાં ह અને क्ष અથવા પ્રકારાન્તરે हंसः એ રૂપે અભિવ્યકત થાય છે. અને આ પ્રમાણે મૂલ પ્રણવમંત્ર પચાસ માતૃકાઓરૂપે મૂલાધારાદિ છ ચક્રમાં પૃષ્ઠ દંડના વંશમાં થઇ સહસ્ત્ર દલમાં ઉર્ધ્વગામી થાય છે. અને ત્યાં અજપા ગાયત્રીરૂપે પ્રણવધ્વનિ सोऽहम તે પરમાત્મા હું છું આ ભાવના સ્ફોટક દિવ્યનાદના અખંડ ગુંજનમાં स અને ह રૂપ વ્યંજનોને લોપ થતાં ઓંકારરૂપે અણુંઅણુમાં પ્રસરી રહે છે. મંત્રનો આ દિવ્ય પરિણામ પ્રકટ થતાં વાચ્ય વાચકભાવ લુપ્ત થાય છે. શિવશકિતનો અખંડ યોગ સિદ્ધ થાય છે અને તે મંત્ર સિદ્ધ થયો ગણાય છે," તથા પ્રણવમંત્રનો મૂલાધારમાં બીજરૂપે અધિવાસ થવો. તેનો નાદરૂપે અનાહતમાં ક્રમશઃ પરિણામ થવો. તેનો પચાસ માતૃકારૂપે છ ચક્રોમાં શાખા પ્રશાખારૂપે વિસ્તાર થવો અને અંતે નભોમાર્ગમાં થઇ સહસ્રદલપદ્મમાં પુનઃ સહજસ્વભાવે અજપા ગા૦

યત્રીના દિવ્યનાદરૂપે અભિવ્યક્ત થઇ જીવનું વાસ્તવ શિવરૂપ થવું આ મંત્ર જપનું સુક્ષ્મ રહસ્ય છે.

મંત્ર તથા પ્રણવ સ્વરૂપનું કાંઇક અંશે વિવેચન આપણે આ પ્રમાણે કર્યું પણ હજી તેને થોડા વધારે વિવેચનની અપેક્ષા છે. મંત્ર સ્વરૂપનું વર્ણન તો જો કે આટલા વિવેચનથી સદ્વિવેકી વાંચકોના લક્ષમાં આવ્યું હશે. પણ પ્રણવ સ્વરૂપના વર્ણન માટે તો વિવેચનની જરૂર હજી પણ બાકી રહી છે. અને હવે તે કરવામાં આવે છે.

પ્રણવ ॐ શબ્દ ત્રણ અક્ષરનો બનેલો **अ उ म** આ ત્રણ મળીને ॐ થાય છે. તેમાં પ્રથમ **अ** જાગ્રતનો સાક્ષી (અભિમાની) વિશ્વરૂપ છે. **उ** સ્વપ્ન સાક્ષી તૈજસનો વાચ્ય છે. અને **म** સુષુપ્તિનો સાક્ષી પ્રાજ્ઞરૂપ વાચ્ય છે. પ્રણવના જેમ અક્ષર ત્રણ છે તેમ તેના અર્થ પણ છે. તેને કેટલાક અક્ષરરૂપ કહે છે તો કેટલાક પાદરૂપ પણ કહે છે. આ ત્રણે અક્ષરો દેવ રૂપજ છે. તેમાં પ્રથમ अकार જાગ્રતના અભિમાની વિશ્વરૂપ તથા બ્રહ્મારૂપ કહેવાય છે. **उ** સ્વપ્નના અભિમાની તૈજસરુપ તથા વિષ્ણુરુપ કહેવાય છે. અને છેવટે **म** સુષુપ્તિના અભિમાની પ્રાજ્ઞરુપે તથા શંકરરુપ કહેવાય છે. બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, અને સદાશિવ એ ત્રણ દેવોના સ્વરુપ રુપ જો કંઇ હોય તો તે ॐ કારજ છે. યેાગશાસ્ત્રમાં આને લીધેજ **तस्य वाचक प्रणव** પરમાત્મ સ્વરુપનો વાચક પ્રણવ છે માટે **तज्जपस्तदर्थ भावनम्** પ્રાણાયામમાં ધ્યાન સમાધિ કરતી વખત પ્રણવનું ધ્યાન ધરવું એમ કહેવામાં આવ્યું છે. છાંદોગ્ય ઉપનિષદ્‌ના **ॐकार पूर्वहि योगोपशाशनं यानि नित्यानिकर्माणि** ઇત્યાદિ વચનો પણ આના સમર્થનરુપ છે.

સૂર્ય એક હોવા છતાં તે જુદા જુદા ઘટમાં પ્રતિબિંબત થાય છે. અને જોનાર દરેક ઘટમાં તેના પ્રતિબિંબને જોઇ શકે છે, તેમ ॐ શબ્દ એક છે છતાં તેનુ સિદ્ધાંતકારોએ જુદા જુદા સ્વરુપમાં વર્ણન કર્યું છે. સાત વર્ણન સાત સિદ્ધાતકારોએ એનાં આપ્યાં છે તે તેમાં

મુખ્ય છે. અને એ વર્ણન પ્રમાણે કરવા જતાં ૐની ઉપાસનાના ૬૩ પ્રકાર છે.

૧ હિરણ્યગર્ભ, ૨ કપીલ, ૩ અપાંતરતમમુનિ ૪ સનત્કુમાર, ૫ બ્રહ્મનિષ્ઠ, ૬ પાશુપત શૈવ. ૭ પંચરાત્ર આ સિદ્ધાંતવાદીઓ તરફથી તેના મુખ્ય મુખ્ય સિદ્ધાંતો સ્થપાયા છે. જીજ્ઞાસા ખાતર આપણે તેમાંથી બે ત્રણનું અલ્પ વિવેચન કરીએ.

હિરણ્યગર્ભ સિદ્ધાંત પ્રમાણે ૐકારને ત્રણ માત્રા, ત્રણ બ્રહ્મ, અને ત્રણ અક્ષરરૂપ જાણીને તેની ઉપાસના કરવી. તેમાં અગ્નિ, સૂર્ય, અને વાયુ એ પ્રણવની ત્રણ માત્રાઓના સ્વરુપ છે. ઋગ, યજુ અને સામ એત્રણ પ્રણવના ત્રણબ્રહ્મનું સ્વરુપ છે અને अ उ म એ ત્રણ અક્ષરો એ પ્રણવના ત્રણ અક્ષરરુપ છે. આ બાબતને પછીથી આપણા શરીર ઉપર લાવતાં તેઓ જણાવે છે કે તેમાં જે અગ્નિ. રુપ માત્રા જણાવી છે. તે જીવરુપ છે અને તે વૈશ્વાનરરુપે થઇ સર્વ પ્રાણીઓના દેહમાં અભિમાની વિશ્વરુપે સ્થિત છે. વાયુમાત્રા એ હિરણ્યગર્ભ ઇશ્વરરુપ સર્વ પ્રાણીઓના દેહમાં તૈજસરુપે સ્થિત છે. આ પ્રમાણે ૐકાર સ્વરુપનું વર્ણન આપી તેની ઉપાસના કરનાર મોક્ષને પામે છે એમ જણાવે છે.

ભગવન કપિલદેવ ૐ કારને વ્યક્ત, અવ્યક્ત, અને જ્ઞેય રુપ, સત્વ, રજસ, અને તમસ રુપ અને મન બુદ્ધિ અને અહંકારરુપે જણાવી સર્વનું મૂળજ પ્રણવ છે એમ સિદ્ધાંત પ્રતિપાદન કરે છે.

જ્ઞાનના ત્રણ પ્રકાર છે. ૧ વ્યક્ત, ૨ અવ્યક્ત અને ૩ જ્ઞેય. પંચભૂત અને તેના કાર્યરૂપે સ્થુલ પ્રપંચ સમસ્ત વ્યક્ત જ્ઞાન કહેવાય છે. પ્રકૃતિ મહતત્વ, અહંકાર તથા શબ્દ તન્માત્રાદિ રૂપ પંચ સુક્ષ્મભૂત એ આઠ અવ્યક્ત પદાર્થનું જ્ઞાન તે અવ્યક્ત જ્ઞાન કહેવાય છે, તેમજ તે સર્વમાં પ્રકૃતિ કેવળ કારણ છે અને બીજાં મહદાદિ સપ્ત પ્રકૃતિની વિકૃતીરૂપ હોવાથી કાર્યરૂપ છે તે સર્વનું જ્ઞાન

તે પણ અવ્યક્ત જ્ઞાન કહેવાય છે. અને કાર્ય કારણભાવથી રહિત કેવલ સાક્ષી નિર્વિકાર, કૂટસ્થ, ઉદાસી તત્વનું જ્ઞાન તે જ્ઞેય જ્ઞાન કહેવાય છે. આ ત્રણે જ્ઞાનનું સ્વરૂપ પ્રણવમાં અંતર્ગત રહેલું છે તે જાણીને તેની ઉપાસના કરનાર કૃતકૃત્ય થઇ રહે છે. અપાંતરતમમુનિ પોતાના સિદ્ધાંતમાં ૐ કારના ત્રણ મુખ ગાર્હપત્ય, દક્ષિણાગ્નિ અને આહવનિય રુપ જણાવે છે. તેના અર્થાત્ પ્રણવના ત્રણ દેવતા બ્રહ્મ વિષ્ણુ અને મહેશ્વર છે અને તેનું પ્રયોજન ધર્મ, અર્થ અને કામને સાધી આપવાનું છે.

અગ્નિના ત્રણ પ્રકાર જે ગાર્હપત્ય, દક્ષિણાગ્નિ અને આહવનિયરુપ જે કહેવામાં આવ્યા છે તેનું સ્વરુપ વૃત્તિમાં આવે તે અર્થે કાંઇક અંશે સમજાવવાની જરુર છે.

ગૃહસ્થાશ્રમમાં રસોઇ આદિ કરી અન્ન પકવવા માટે જે અગ્નિ ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે તેને ગાર્હપત્ય અગ્નિ કહેવામાં આવે છે. અગ્નિહોત્રાદિના કામ માટે જે અગ્નિ હોય છે તેને દક્ષિણાગ્નિ કહે છે. પુરુષ જ્યારે લગ્ન સંબંધથી જોડાય છે ત્યારે જે અગ્નિ ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે તેનું વેદ વિધિથી સ્થાપન કરી જીંદગી સુધી તેનું રક્ષણ કરવાનુ છે. આ અગ્નિનુંજ નિત્ય અગ્નિહોત્રાદિમાં પૂજન કરવાનું હોય છે. તથા મરણ પછી શબના દહન માટે એ પવિત્ર થએલો અગ્નિજ વાપરવાનો હોય છે. અને આ અગ્નિજ દક્ષિણાગ્નિરુપ છે. કાંઇ સામાન્યતઃ ચૂલામાંથી દેવતાના કોયલા લઇ તેમાં હોમ કરી તે અગ્નિને દક્ષિણાગ્નિરુપે માની શકાય તેમ નથી. પણ પૂર્વે જણાવ્યું તેમ વિધિપુ:સર લગ્ન વખતથીજ સ્થાપેલો અગ્નિ એ દક્ષિણાગ્નિ છે.

વિધિપુરઃસર સ્થાપેલા આ દક્ષિણાગ્નિમાં દેવતા તથા પિતૃઓને ઉદ્દેશી હોમ કરવામાં આવે છે તે અગ્નિ આહવનિય કહેવાય છે. આહવનિય અગ્નિમાં હોમ કરવાથી મેઘ ઉત્પન્ન થાય છે મેઘથી

અન્ન અને અન્નથી વીર્ય ઉત્પન્ન થાય છે એટલે તે ઉત્પતિજનક છે. પિતૃઓ અને દેવતાઓને યજ્ઞ હોમ તથા શ્રાદ્ધાદિથી સંતોષવામાં આવે છે તો કુલની વૃદ્ધિ થાય છે એમ પણ આપણા શાસ્ત્રોમાં આ હેતુને લઇનેજ પ્રતિપાદન થયું હશે.

આ ત્રણ પ્રકારના અગ્નિ સ્વરુપ પ્રણવમાં ગુપ્ત રહેલાં છે તેથી તેની ઉપાસના કરનાર પોતાના ધર્મ અર્થ કામ અને મોક્ષ પર્યંતના ચાર પુરુષાર્થ સિદ્ધ કરે છે. પ્રતિત થતું આ આખું વિશ્વ એ વસ્તુતઃ પ્રણવરુપજ છે. કોઇ એને પરમાત્મરુપ જણાવે છે, પણ એ બેમાં કશો ભેદજ નથી. ૐ શબ્દજ પરમાત્મ વાચક છે.

ૐ શબ્દનો શો અર્થ રહેલો છે તથા તેનું સ્વરુપ શું છે તે તો આપણે જાણ્યું. હવે કર્તવ્ય શું બાકી રહે છે ? એકજ અને તે એજ કે આપણે તેનામાં તન્મય થઇ જવું. આપણે પોતેજ એ રુપ છીએ એ પ્રબળ શ્રદ્ધા પૂર્વક માનવું. અને શું તમે એમ ધારો છો કે આ માનવું સહજપણ ખોટું છે ? ના કદી નહિ. વેદાંતશાસ્ત્રના તેમજ તમામ ઉપનિષદોના પુસ્તકોમાં પોકારી પોકારીને લખ્યું છે કે **तत्त्वमसि** તમેજ તે રુપ છો.

આપણે જ્યારે પ્રણવ શબ્દનું એકાગ્રતાપૂર્વક ધ્યાન કરીએ છીએ. અને તેમાં આપણી એકાગ્રતા જેમ જેમ દૃઢ થતી જાય છે, તેમ તેમ તેના પ્રમાણમાં આપણને બહારના આવરણો જેને સરળ શબ્દોમાં માયા કહેવામાં આવે છે તે દુઃખ આપી શકતા નથી. **भिद्यते हृदय ग्रंथिः** એ વચન પ્રમાણે હૃદયની સર્વ ગ્રંથીઓ ભેદાય છે. આવી સ્થિતિમાં જે પ્રજ્ઞાને માટે જે બુદ્ધિ સંપત્તિને માટે તમે આમતેમ વલખાં મારતા હતા તે પતંગીઆની માફક તમારા પ્રતિ આકર્ષાતી ચાલી આવે છે. મનુષ્ય દેહમાં તમે ખરેખરાં સિદ્ધજ બની રહો છો.

પ્રણવ શબ્દનું મહાત્મ્ય કેટલું બધું છે. હિંદુસ્તાનમાં હિંદુઓ ઘણા ઘણા ધર્મ પાળે છે પણ તે સર્વ ધર્મોમાં ૐ ને ઉંચી પદવી અપાય છે. મૂર્તિને નહિ માનનાર આર્યસમાજી પણ તેનું પોતાના ગ્રંથમાં આરંભમાં પ્રતિપાદન કરે છે. વાણીની ઉત્પત્તિરૂપ એ શબ્દ છે તેમજ વાણીની સમાપ્તિ થાય છે ત્યારે પણ એ શબ્દ બોલાય છે. આપણાં ઉપનિષદો તથા પુરાણોના પુસ્તકોના આરંભમાં **हरि ૐ** એ શબ્દ અને અંતમાં **इति** ૐ એ શબ્દ જોવામાં આવે છે. હિબ્રુ લોકો મુસલમાન લોકો ક્રિશ્ચિયનો પણ પોતાના ગ્રંથમાં અંત વખતે ઍમેન શબ્દ મૂકે છે ઍમેનમાંથી અપભ્રંશ થઈને આમીન શબ્દની ઉત્પત્તિ થઈ છે. અને આ પ્રમાણે ૐ શબ્દની સર્વ વ્યાપકતા સર્વ સ્થળમાં છે.

આ સર્વવ્યાપી ૐ શબ્દનું ધ્યાન કરતા કરતા જ્યારે આપણે તેમાં લિન થઈએ છીએ ત્યારે આપણને અનુભવ થાય છે કે તે સ્વરુપ આપણે પોતેજ છીએ. તળાવની અંદર સૂર્યનું પ્રતિબિંબ પડે છે અને એક ઘટની અંદર પણ પડે છે. આ બે પ્રતિબિંબો જુદાં છે પણ તે એકજ સૂર્યનાં છે તે પ્રમાણે આપણે પણ પ્રણવના પ્રતિબિંબ રુપજ છીએ. અને પ્રતિબિંબની ઉત્પત્તિ બિંબમાંથી થતી હોવાથી આપણે પણ વસ્તુતઃ પ્રણવરુપજ છીએ.

આપણું કર્તવ્ય એકજ છે અને તે એકે જેમ બને તેમ આ સ્વરુપમાં આપણી એકાગ્રતા સિદ્ધ કરી તેમાં તન્મય થઈ જવું. અનેક અનેક જન્મથી આપણે દુઃખ ભોગવતા આવ્યા છીએ. દુઃખથી કંટાળ્યા હોય ત્યારે હવે તેનાથી મુક્ત થવાનો ઉપાય જાણ્યા છતાં તેમાં પડી રહેવું એ શું આપણા મનુષ્યપણાને છાજે છે. **उतिष्ठित जाग्रत–प्राप्य वरान् निबोधत** આ પ્રમાણે ઉઠો જાગ્રત થાઓ અને તમારા કર્તવ્યને કરો એના સિવાય **नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय** એક પણ બીજો ઉદ્ધારનો અને દુઃખથી મુક્ત થવાનો માર્ગ નથી.

પૂર્વકાળમાં તેમજ અર્વાચીન કાળમાં જે જે મોટા પુરુષો થઇ ગયા છે તેમણે પણ પોતાની મોટાઇ શામાંથી મેળવી છે. પોતાના આત્મારુપી ૐ નું ધ્યાન કરવાથીજ પોતાના અભિમાનને ભૂલી તેમાં સ્થિર થવાથીજ તેમને તે મળી છે. લોર્ડટેનિસન જ્યારે પોતાના લોર્ડપણાને ભૂલી પોતાના અંહભાવને વિસારી કાવ્ય લખતો ત્યારે તે ખરેખરા ભાવપૂર્વક લખાતાં હતાં અને ત્યારપછીજ તે કવિ ટેનિસન એમ ગણાતો થયો. આ પ્રમાણે સર્વ પ્રકારની નૂતનતાનું મૂળ ૐ શબ્દમાં રહેલું છે. તેના સ્વરુપ સંબંધમાં જયારે જયારે વિવેચન કરવામાં આવે છે ત્યારે ત્યારે કંઇ કંઇ રહસ્યાત્મક નવીનતાજ જણાય છે. સમુદ્રમાં એક મોજું આવે છે તે પછી બીજું બીજા પછી ત્રીજુ એ પ્રમાણે મોજાંની પરંપરા ચાલ્યા કરે છે. અને જોનારને તે નવીન રુપેજ જણાય છે તેજ પ્રમાણે ૐ ના સંબંધમાં પણ છે.

શબ્દ એ બે પ્રકારના છે. આપણે સરળતા ખાતર એકને વર્ણાત્મક અને એકને ધ્યાનાત્મક શબ્દ કહીશું. વર્ણાત્મક શબ્દ એટલે જે બોલવાથી આપણે જે બોલતા હોઇએ તેનું ભાન લેખાદિ દ્વારા અન્યને સમજાવવું. ધ્યાનાત્મક શબ્દનો એથી તદ્દન જુદો પ્રકાર છે. એકલું વર્ણન કરવાથી તે લક્ષમાં આવતો નથી તેને માટે અનુભવની જરુર છે. દૃષ્ટાંત તરીકે હસવું, રડવું. આ શબ્દોનો ભાવ જે મનુષ્યને તેની ખબર ન હોય એવાને લખવાથી બરાબર સમજાવી શકાશે નહિ, પણ પ્રત્યક્ષ રીતે હસીને અથવા રડીનેજ સમજાવી શકાશે, સંગીત એ પણ ધ્યાનાત્મક શબ્દોનું હોય છે એમને એમ સંગીતના શબ્દો વાંચી જવાથી તેની અસર થતી નથી પણ જ્યારે તે સાંભળવામાં આવે છે ત્યારેજ થાય છે. આ પ્રમાણે પ્રતિપાદન કરી કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે ૐ તે પણ એક ધ્યાનાત્મક શબ્દ છે. અને તેનો જ્યારે આપણે મોટેથી ઉચ્ચાર કરીએ છીએ ત્યારે લાભ સમજાય છે ધ્યાનાત્મક શબ્દોની અસર કેટલી બધી છે એની તમને ખબર છે ? જંગલીમાં

જંગલી ગણાતા વાઘ વરુ, વગેરે પણ એનાથી વશ થઈ જાય છે. મોટા વિષધારી સર્પો પણ નાદમાં લીન થાય છે. મૃગો પણ તેનામાં લીન થઇ જાળમાં સપડાય છે. આ પ્રમાણે મનુષ્ય કરતાં ઉતરતી કોટીના પ્રાણી તથા પશુઓને પણ આ ધ્યાનાત્મક શબ્દરૂપ સંગીત પરવશ બનાવી દે છે તો મનુષ્યના ઉપર તે અસર કરે તેમાં તો શી નવાઇ!

આજથી હવે એકજ કર્તવ્ય કરવા માંડો અને તે એ જ કે મોટેથી ૐ ૐ ૐ ની ગર્જના કરો અને આજનોજ સમય તેને માટે ઉપયોગમાં લો. આજે વખત નથી તે કાલે કરીશું એવો વિચાર સ્વપ્નમાં પણ આવે તો તેને કાઢી નાંખજો. તમારો એ વિચારજ તમારી ઉન્નતિના માર્ગમાં આડી ધાંચ ઘાલી ઉભી કરે છે. તમને જ્યારે જ્યારે એવો વિચાર આવે ત્યારે તરતજ the time to be happy is Ivow the Place to be happy is here સુખી થવાનો કાળ એ વર્તમાન કાળ છે અને સુખી થવાની જગ્યા તે પણ વર્તમાન જગ્યાજ છે. આ કહેવત યાદ કરી કર્તવ્યશીલ થાઓ. અમને અનુકૂલતા નથી. અમારી પાસે સાધનો નથી એ પ્રમાણે બોલી તમારી નિર્બળતા પ્રસિદ્ધ ન કરો. તમને નિર્બળ કરી શકે એવું તમારા પોતાના મન સિવાય કોઇજ નથી. તમારૂં મન તમારા કબજામાં હશે તો તમે નર્કને પણ સ્વર્ગ કરી શકશો. આ વાત અસત્ય નથી પણ સત્યજ છે. ફક્ત તમારા મનના કબજા ઉપર અને તમારી ઇચ્છા ઉપરજ તેનો આધાર છે.

પાશ્ચાત્ય પ્રજામાં થોડા સમય ઉપરજ થઈ ગયેલા પ્રોફેસર ડાર્વિન અને હુકશલી જ્યારે મૃત્યુ પામ્યા ત્યારે એક ક્રિશ્ચિયન ધર્મગુરૂએ વિચાર કર્યો કે તે લોકો ક્રાઇસ્ટ તેમજ બાઇબલને માનતા નહોતા તેથી તેમની સ્થિતિ નર્કમાં થઈ હશે. જો કે તે લોકોએ પોતાની જીંદગીમાં બીજું પાપ તો કર્યું નથી. પણ ક્રાઇસ્ટને ન માનવારૂપ મહા ભયંકર પાપ તેમને હાથે થયું છે. આ પ્રકારનો વિચાર તે ધર્મગુરૂના અંતઃકરણમાં વારંવાર ઘોળાયા કરતો હતો અને

અંતરમાં જે વિચાર પ્રધાનપણે હોય છે તે અનુસાર સ્વપ્ન પણ આવે છે. એ ન્યાય પ્રમાણે એક વખત આ ધર્મગુરૂને સ્વપ્ન આવ્યું કે જાણે તે પોતે મરણ પામ્યો છે, અને સ્વર્ગમાં ગયો છે. સ્વર્ગમાં એના જેવા બીજા ઘણા મનુષ્યો હતા. સ્વર્ગના વિહાર ભુવન બગીચા વગેરે સર્વ તેણે જોયા પછી તેના અંતરમાં ઇચ્છા થઇ કે મારા મિત્રો ડાર્વિન અને હુક્ઝલી પણ આ સ્વર્ગમાં આવ્યા હશે કે કેમ તેણે ત્યાં બહુ શોધ કરી પણ પત્તો ન લાગ્યો, આથી છેવટે તેણે સ્વર્ગના વ્યવસ્થાપકને પૂછ્યું. વ્યવસ્થાપકે જણાવ્યું કે તે તો નર્કમાં ગયા છે. ધર્મગુરુને આથી દયા આવી અને કહ્યું કે મને નર્કમાં મોકલો તો એક વખત જઇ તે લોકોને હું ઉપદેશ આપું અને ક્રાઇષ્ટનું શરણુ લેવાનું કહું. તેઓ નર્કના દુઃખથી કંટાળ્યા હશે તેથી મારું કહેવું તરતજ માનશે ધર્મ ગુરુની આ પ્રમાણેની ઇચ્છા જોઇ વ્યવસ્થાપકે તેને નર્કમાં મોકલ્યો. નર્કમાં જવા તે રેલ્વે ટ્રેનમાં બેઠો (સ્મરણમાં રાખવું કે આ સ્વપ્નજ હતું) અને ટ્રેન માર્ગ પ્રયાણ કરતી કરતી નર્કમાં આવી પહોંચી. નર્કનું સ્ટેશન આવતાં તે ઉતર્યો અને અંદર જઇને જોયું તો મોટાં મોટાં ફળદ્રુપ પ્રદેશવાળી ભૂમી, વૃક્ષો અને વેલાઓથી લચી પડેલી તેના જોવામાં આવી મોટા મોટા કિમતી યંત્રો તેના જોવામાં આવ્યાં. આ સર્વ જોઇ તેને આશ્ચર્ય થયું કેમકે તેણે તો આ ભૂમીમાં આવી ફળદ્રુપતાની આશા રાખી નહોતી. વિસ્મય પામતાં પામતાં તે આગળ ચાલવા લાગ્યો ત્યાં તેને પોતાના બે મિત્રો કે જેને માટે તેમને અત્ર આવવું થયું હતું તેમનો ભેટો થયો. પરસ્પરકુશળ સમાચાર પૂછાયા પછી તે ધર્મગુરૂએ પૂછ્યું કે, આ તો નર્કભૂમી છે અને તેમાં આ પ્રમાણે ફળદ્રુપતા કેમ. મને તો આ ખરેખર સ્વર્ગ ભૂમીજ લાગે છે ડાર્વિન અને હુક્ઝલીએ જણાવ્યું કે અમે જ્યારે અત્ર આવ્યા ત્યારે તો આ ભૂમી નર્કગીજ ભરેલી હતી. વળી આ જે યંત્રો જોવામાં આવે છે તે પણ લોઢાના મોટા મોટા

સ્તંભોજ હતા અને તે તપાવેલા હતા. અમે અત્ર આવી બુદ્ધિનો ઉપયોગ કર્યો આ તપેલા સ્તંભમાંથી એકના ઉપર પાણીનું સિંચન કરી ટંડો કર્યો પછી તેની મદદથી બીજા યંત્રો ટીપી ટીપીને બનાવ્યાં. આ યંત્ર તૈયાર થયા પછી તેના સાધનથી આ નર્ક ભૂમીને ખેડી ખેડીને તેમાં બીજ વગેરે નાંખ્યા. અને અત્યારે તમે જોઇ શકો છો તેમ આ ભૂમીની સ્થિતિ અમે કરી શકયા છીએ. આ વાત સાંભળી ધર્મગુરૂએ તેમની બુદ્ધિ માટે અભિનંદન આપી કબુલ કર્યું કે નર્કને સ્વર્ગની ભૂમી બનાવવાની યોગ્યતા પણ મનુષ્યના હાથમાંજ છે.

સદ્વિવેકી વાચકોની આટલા વિવેચનથી ખાત્રી થઇ હશે કે અમારી પાસે સાધનો નથી વગેરે ફરીયાદ હવે કોઇની ચાલી શકે એમ નથી. ઢીલાઢબ થઇ પડયા ન રહો. સાધનો નથી સાધનો નથી એવી નકામી બૂમો પાડયા ન કરો. તમારા સબળ સાધનરૂપ મન તમારી પાસેને પાસેજ છે.

પ્રકરણ ૧૫ મું.

ધ્યાન એટલે શું ?

પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરનારને ધ્યાનની ખાસ જરૂર છે. કોઇપણ વિષય અથવા પદાર્થમાં મનને જોડવું તેને ધ્યાન કહેવાય છે. ધ્યાન શબ્દનો સરળમાં સરળ અર્થજ આ છે.

મન એ ઘણુંજ ચંચળ છે. શાસ્ત્રમાં મનના વેગને વિદ્યુત્‌વેગી પણ કહ્યું છે. આ ચંચળ મનને સ્થિર કરવાના સર્વોત્તમ ઉપાય તરીકે આ ધ્યાનનો પ્રયોગ આપણા શાસ્ત્રમાં યોજેલો છે. મન જેમ

સ્થિર થાય છે તેમ આંતરશક્તિઓ ખીલે છે. અને તેથી ધ્યાનના સેવનથી આપણા મનને સ્થિર કરવાની અનિવાર્ય જરૂર છે.

સ્વામી વિવેકાનંદ આને માટે પોતાનો અભિપ્રાય જણાવે છે કે પ્રથમ તો કોઈ એક વિષયનેજ લક્ષ કરી ધ્યાનના અભ્યાસની શરૂઆત કરવી જોઇએ. **મનમાં અનેક મંતવ્યો હોય છે તે સઘળાને છોડી એકનેજ વળગી રહેવું, એ મંતવ્યની સિદ્ધિનો રાજમાર્ગ છે.** આ પ્રમાણે કરવાને માટે ધ્યાન વખતે એક દ્રષ્ટિબિંદુ રાખવું. દ્રષ્ટિબિંદુ તરીકે શું રાખવું તેનો નિર્ણય પોતે પોતાની જાતે કરી લેવો. સામાન્યતઃ આપણે જેને ઇષ્ટ દેવ માનતા હોઇએ તેની મૂર્તિ દ્રષ્ટિબિંદુ તરીકે રાખવી વધારે ઇષ્ટ છે. મૂર્તિને ન માનનાર અને નિરાકારની ઉપાસના કરનાર મનુષ્યે પણ પ્રથમ ૐ અથવા  ને સામે રાખી તેમાં મનને એકાગ્ર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો આ પ્રમાણે કર્યા સિવાય મન સરળતાથી એકાગ્ર થઇ શકતું નથી. અને ધ્યાનની કળા સિદ્ધ થતી નથી.

પોતાનો અંગત અનુભવ જણાવતા સ્વામીજી કહે છે કે હું પોતે એક કાળા બિંદુ ઉપર મનને સ્થિર કરતો, પછી છેવટે મન સ્થિર થતાં એ બિંદુ પણ હું જોઇ શકતો નહિ. અથવા તો સામે શું છે તે પણ સમજી શકાતું નહોતું. મનનો એવો નિરોધ થઇ જતો કે વૃત્તિનો એકે તરંગ તેમાં ઉદ્દભવતો નહિ. જાણે કે શાંત ગંભીર મહોદધિ. આ અવસ્થામાં અતિન્દ્રિય સત્યની કાંઇક છાયા જોવામાં આવતી. મનને શાંત રાખી અહંપણાનું ભાન ભૂલી જવાથી પરમ સત્યનું દર્શન થાય છે એવી પ્રાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો તરફથી થતી વાતનું આ ક્ષણે મને સત્ય સ્વરૂપ સમજી શકાતું હતું. તે લોકો આપણા આ ધ્યાનની વિધિને જાણીને કાંઇક નવા સ્વરૂપમાં તે ક્રિયા પોતાના ગ્રંથોમાં વર્ણવે છે અને તેની ડોલરોના ડોલરો કિંમત લેછે.

પૂર્વે જણાવ્યું તેમ કોઇ એક બાહ્ય સાધનનેઆગળ રાખી ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવાથી મન એકાગ્ર થવા માંડે છે. છતાં જેનું જે વિષયમાં મન લાગ્યું હોય તે વિષયનેજ આગળ ધરી, જો તે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરે તો બહુ જલદીથી તેનું મન સ્થિર થઇ જાય આને માટે આપણા દેશમાં શિલ્પની કેટલી બધી ઉન્નતિ થઇ હતી. પણ તે વિષયને હમણાં જવા દઇશું. અત્યારે આપણો વિષય ધ્યાનનો છે, ધ્યાન માટે બાહ્ય અવલંબન અર્થાત્ દ્રષ્ટિબિંદુ જોઇએ. પણ બધાને માટે એકજ અને સમાનજ સાધન જોઇએ એવો કાંઇ નિયમ નથી. જેને જે સાધનના અવલંબનથી ધ્યાન સિદ્ધ થાય તે સાધનની તે પ્રશંશા કરે અથવા પ્રચાર કરે તે પણ સ્વાભાવિક છે. પણ ઘણેભાગે બને છે એમ કે **બાહ્ય સાધનો મનને સ્થિર કરવાને માટે અવલંબનરૂપ છે એ વાત પાછળથી ભૂલી જવાય છે, અને બાહ્ય સાધનમાંજ સર્વસ્વ મનાઇ જાય છે.**

આપણા અંતઃકરણમાં ધ્યાનનું સ્વરૂપ બરાબર સ્થિર કરવાને માટે પ્રથમ દ્રષ્ટીને સ્થિર કરવાની જરૂર છે અને તેને લીધે પ્રતિમાઓ (મૂર્તિઓની) ની આવશ્યકતા સ્વીકારાઇ છે. આ આપણી આવશ્યકતા સિદ્ધ થઇ શકે તે અર્થે દરેક શહેર અને મહોલ્લાઓમાં દેવળો સ્થપાએલાં છે. પણ આ તેના વાસ્તવ ઉદ્દેશને આજે ઘણાખરા મનુષ્યો ભાગ્યેજ જાણતા હોય છે. આજના સમયમાં ઉદ્દેશને જાણવાવાળા કોઇકજ છે બાકી દેખાદેખી બહુજ વધી ગઇ છે. વળી આ બહારની દેખાદેખીને લીધેજ આજે અન્ય પ્રતિપક્ષીઓ તરફથી આપણા દેવો તથા મૂર્તિની ટીકા નિંદા વગેરે થાય છે અને પત્થરને પૂજનાર હિંદુ લોક ઇત્યાદિ વચનોથી ઉપહાસ્ય કરે છે.

હિંદુઓ શું પથ્થરને પૂજનાર છે? ના મૂર્તિપૂજાના ખરા રહસ્યને બરાબર રીતે ન સમજનાર મનુષ્યજ આ પ્રમાણે સમજે છે; પણ તેમાં તેઓ કેટલી બધી ભૂલ કરે છે તે સમજતા નથી. હિંદુઓ

પથ્થરને પૂજતા નથી પણ તેમાં રહેલા ઇશ્વરને પૂજે છે. પથ્થર જેવી જડ વસ્તુમાં પણ પરમેશ્વર રહેલા છે એવો તેનો શુભ ઉદ્દેશ છે અને એ ઉદ્દેશની છાપ અંતઃકરણમાં દિવસે દિવસે વધારે દૃઢ થતી જાય તેથી તેઓ તેને પુજે છે. કેટલી બધી સર્વોત્તમ ભાવના ! કેવો ઉચ્ચ વિચાર ?

વસ્તુ સ્થિતિ વિચાર કરતાં Means સાધનોમાંજ આજકાલ મનુષ્યો અટકી ગયા છે અને ઉદ્દેશ end છેકજ વિસરાઇ ગયો છે. **ધ્યાનનો ઉદ્દેશ એકજ છે કે મનને વૃત્તિ શૂન્ય કરી કોઇ પણ વિષયમાં એકાગ્ર કરવું.** મન જ્યાં સુધી કોઇપણ વિષયમાં એકાગ્ર થઇ શકે નહિ ત્યાં સુધી વૃત્તિ શૂન્ય પણ થઇ શકે નહિ આ સ્થળે એક શંકા ઉઠે છે કે મનોવૃત્તિ વિષયાકાર થાય તો પછી બ્રહ્મની ધારણા કેવી રીતે થઇ શકે ? તેનું સમાધાન સરળ છે કે પ્રથમ વૃત્તિ વિષયાકાર થાય ખરી પણ અંતે તો વિષયનું પણ જ્ઞાન રહેતું નથી. મહા સમુદ્રની અંદર ડુબકી મારતાં જેમ જળ વિના કાંઇજ દ્રષ્ટિએ પડતું નથી તેમ ધ્યાનના પરિપાક સમયે તો શુદ્ધ **अस्ति** એટલુંજ જ્ઞાન પ્રવર્તે છે

ધ્યાનની કળા બરાબર રીતે સિદ્ધ થાય છે ત્યારે તે પૂર્વે અનેક કસોટીના પ્રસંગો આવે છે. કોઇને મોટા મોટા અવાજો થતા સંભળાય છે તો કોઇને ભય લાગે છે. આ પ્રમાણેના પ્રસંગોમાં આપણે આપણા મનને યથાર્થ રીતે કેળવવું જોઇએ. આપણે આપણા મનના રાજા છીયે મન જયરે જરા પણ શંકાશીલ અથવા છગડગ થાય છે તોજ તેનામાં ભયના વિચારો પ્રવેશી ભય નામના વ્યતિકરને ઉભો કરે છે. તમે તમારા મનથી નિર્ભય હો તો પછી ભયની તાકાત નથી કે તે તમારી સામે દ્રષ્ટિ સરખી પણ કરી શકે. મહા જંગલમાં જ્યાં સુધી સિંહની ગર્જના થઇ નથી ત્યાં સુધીજ શિયાળવાના સ્વર સંભળાય છે, સિંહ ગર્જના સાંભળીનેજ તે જ્યાં ને ત્યાં છુપાઇ જાય છે તેજ પ્રમાણે

તમારા મનના સંબંધમાં પણ છે. બુદ્ધદેવ જ્યારે સમાધિષ્ઠ થતા હતા ત્યારે અનેક પીશાચો શરૂઆતમાં તેમને કષ્ટ આપતા હતા. આ પિશાચો કાંઇ બહારના નહોતા. પણ મનની ઢીલી સ્થિતિરૂપ સંસ્કારથીજ તે છાયારૂપે બહાર પ્રકાશ પામ્યા એટલો અર્થ કરવાનો છે. મનને આપણા કબજામાં રાખીને અને તેનું સ્વરૂપ બરાબર રીતે સમજીને જ્યારે આપણે ધ્યાની કળામાં પ્રવેશીએ છીએ ત્યારે સર્વોત્કૃષ્ટ થઇએ છીએ. ધ્યાનના પ્રયોગથી મન વૃત્તિ શૂન્ય થઇ મનનો આંતર પ્રકાશ ઉઘડતા અજ્ઞાનના પડળોને પડળો દૂર થાય છે. આજે જે જગત જણાય છે તે જગત્ રૂપે નહિ પણ બ્રહ્મરૂપેજ જણાય છે, અને **यं यं लोक मनसा संविभाति** એ વચન પ્રમાણે જે જે લોક મનમાં પ્રાતિભાસિક થાય તે બ્રહ્મ રૂપ છે એટલો જ અર્થ કરવાનો છે. મનને આપણા કબજામાં રાખીને અને તેનું સ્વરૂપ બરાબર રીતે જાણીને જ્યારે આપણે ધ્યાનની કળામાં પ્રવેશીએ છીએ ત્યારે આપણે સર્વોત્કૃષ્ટ થઇએ છીએ. ધ્યાનના પ્રયોગથી મનવૃત્તિ શૂન્ય થઇ, મનનો આંતર પ્રકાશ ઉઘડતા અજ્ઞાનના પડળોને પડળો દૂર થાય છે. આજે જે જગત્ જણાય છે તે જગત્ રૂપે નહિ પણ બ્રહ્મરૂપેજ જણાય છે. અને જે જે લોક મનમાં પ્રતિભાસિત થાય છે તે તે લોકના દર્શન થવા લાગે છે. પછી તો તેને જે સંકલ્પ થાય તે કલ્પવૃક્ષની માફક મન સિદ્ધ કરી આપે છે, આપણા શાસ્ત્રમાં જેને સિદ્ધિ કહી છે તે તેને પ્રાપ્ત થાય છે. આ સિદ્ધિની અવસ્થામાં પણ જે સમનસ રહી શકે છે. અર્થાત્ આકાંક્ષા રહિત થાય છે તેને જ બ્રહ્મનિષ્ટા પ્રાપ્ત થાય છે. અને આ પુરૂષજ જગત્‌ને વંદનીય તથા આદર્શનીય છે.

અહા ! ધ્યાન જેવા સરળ પ્રયોગમાં પણ કેટલું બધું ચમત્કારિક સામર્થ્ય રહ્યું છે

પ્રકરણ ૧૬ મું.

યોગના આઠ અંગો.

यम नियमासन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधयोगऽष्टावङ्गनि.

આ વચનમાં ભગવન્ પતંજલિ યોગના આઠ અંગ યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ નામના જણાવે છે. એક મોટા નૃપતિને મળવું હોય તો જેમ પ્રથમ તેના હાથ નીચેના પ્રાઇવેટ સેક્રેટરીઓ પાસે જવું પડે છે પછી નૃપતિની મુલાકાત થાય છે. તેમ આ યોગવિદ્યાની બાબતમાં પણ તેમાં પારગત થવા ઇચ્છનાર મનુષ્યે જે યોગના આઠ અંગ છે તે બધાને ક્રમે ક્રમે સાધીને આગળ વધવું જોઇએ. અને તેથી આ પ્રકરણમાં તે પ્રત્યેક સબંધી થોડું થોડું વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે.

યમ તથા નિયમ.

યમનો અર્થ વિવિધ વ્રતાદિ કરવાં તે થઇ શકે છે અને નિયમનો અર્થ ચિત્તનું દમન કરવું તે થાય છે. આ બંને નીતિ શિક્ષણનાજ વિભાગો છે. યોગાભ્યાસમાં નીતિની પ્રથમ પદે જરૂર છે. અનીતિમાન મનુષ્યને માટે યોગના દરવાજા સદા કાળ બંધજ છે. નીતિની શક્તિનો અંતઃકરણમાં નિવાસ થયા પછી જ આગળ વધી શકાય છે.

કોઇ પણ પ્રાણીની હિંસા ન કરવી. સર્વ ઉપર સમાનભાવ રાખવો. સત્ય બોલવું. અર્થાત્ જે આવી મળે તેમાં સંતોષ રાખી કોઇની પાસે પણ માંગવા ન જવું. સંતોષ રાખવો, શૌચ, તપ,

સ્વાધ્યાય, ઇશ્વર પ્રણિધાન વગેરે કર્મો નિત્યનાં જે હોય તેને કરવાં એ યમ નિયમના સ્પષ્ટ અને સરળ સ્વરૂપો છે.

૩ આસન.

યોગનું ત્રીજુ અંગ આસન છે અને તેની સિદ્ધિની પણ આવશ્યકતા છે. આસન પોતાનાથી જે ઉપર સ્થિર પણે બેસી શકાય તેજ આસન. આ સંબંધી અન્ય પ્રકરણોમાં ઘણું વિવેચન થયું છે એટલે વધારે વિવેચનની જરૂર નથી.

૩ પ્રાણાયામ.

યોગના ચોથા અંગ તરીકે પ્રાણાયામ છે. ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ કરી મનના સામર્થ્યને અમર્યાદિત કરી સામર્થ્ય સંપન્ન કરવાનો તેનો ઉદ્દેશ છે. અને આ ઉદ્દેશની સિદ્ધિ માટે શું કર્તવ્ય છે તે તો વિસ્તારથી આ ગ્રંથના પ્રથમ તથા દ્વિતીય ભાગમાં દર્શાવાયું છે.

બરડાની કરોડના ભાગમાં જ્ઞાનતંતુના બે નળ છે તેને આપણે ઇડા અને પીંગળા એ નાડીથી ઓળખીએ છીએ. આજ જગ્યાએ એક બીજી નાડી પણ છે તેને સુષુમ્ણા કહેવામાં આવે છે. શરીરમાં રહેલી કુંડલિની શકિતની નળીનો એક ભાગ એની સાથે જોડાયલો હોય છે. પ્રાણાયામના પ્રયોગથી એ કુંડલીની શકિત જાગ્રત થાય છે. અને એ જાગ્રત થતાં વ્યાધિ અને જરાની ભીતિ ટળે છે.

પ્રત્યાહાર.

યોગના પાંચમાં અંગ પ્રત્યાહારનું સ્વરૂપ એવું છે કે આપણા મનની બહાર જનાર શકિતઓને અટકાવી પોતામાં જ સ્થિર કરવી એને પ્રત્યાહાર કહેવાય છે. અને એ પણ યોગ માર્ગમાં મહત્વનું પગથીયું છે.

ધારણા અને ધ્યાન.

છઠ્ઠા અને સાતમા યોગના અંગ તરીકે ધારણા અને ધ્યાનની ગણત્રી થાય છે. કોઇ પણ વસ્તુને સામે રાખી ચિત્તને તથા દ્રષ્ટિને

એકાગ્ર કરી રાખવી અને બહારની વસ્તુને ભૂલવી એ તેનાં સ્વરૂપ છે અને તે અત્યંત મહત્વના ફળને આપનારાં છે.

ધારણા અને ધ્યાન એ બંનેના સ્વરૂપ પરસ્પર મળતાંજ છે. મનની એકાગ્રતાનેજ તે સાધી આપે છે. અહિં તહિં ભટકી વાનરની માફક ઠેકડા મારતું મન સ્વરૂપ પ્રતિ વાળવાને ધ્યાનના જેવો બીજો કોઇ પણ ઉપાય નથી. મનુષ્ય જ્યારે તેનો અભ્યાસ કરે છે ત્યારે બહારની પ્રીતિ તેની ક્રમે ક્રમે ઘટે છે.

ધ્યાન એટલે કોઇ પણ વસ્તુ પ્રતિ લક્ષ રાખી તાદાત્મ્ય ભાવને પામવું. બહારની વસ્તુને ભૂલી તે લક્ષમાં રાખેલી વસ્તુ પ્રતિ એકાગ્ર થવું. જ્યારે આ પ્રમાણે આપણે એકાગ્ર થઇએ છીએ ત્યારે જ તેમાં અદ્‌ભુત સામર્થ્ય પ્રકટે છે. આ સિવાય ધ્યાનના સંબંધમાં કહેવા જેવું ઘણું છે અને તે 'ધ્યાન એટલે શું ?' એ પ્રકરણમાં કહેવામાં આવ્યું છે.

સમાધિ.

ધારણા અને ધ્યાનની સિદ્ધિ થયા પછી સમાધિ એ યોગનું આઠમું અને છેલ્લું પગથીયું છે. જ્યાં મન અને વાણીની ગતિ પણ સ્થિર થાય છે, ત્યાં સમાધિના પ્રયોગથી યોગી પોતાના આત્માને મોકલી શકેછે. આત્મામાં રહેલાં અનેરાં ગુપ્ત સામર્થ્યોનો પણ સમાધિમાં ઉદય થઇ જાય છે. જન્મ, જરા, અને મૃત્યુની ભીતિ ટળે છે. તે સર્વદા નવજીવન સંપન્ન રહે છે. તેનામાં મનની અસ્વસ્થતાનો મનના અહંભાવનો સર્વદા નાશ થાય છે. અને ચિતશક્તિમાં તે પોતાના મનને આત્માને તાદાત્મ્ય કરી શકે છે. સમાધિ સિદ્ધ થતાં શરીરના એકે એક અણુ આપણી આજ્ઞા પ્રમાણે વર્તે છે. ધારણા પછી ધ્યાન અને ધ્યાન પછી સમાધિ એ ત્રણ ઉત્તરોત્તર આવે છે. આ ત્રણના એકત્ર સ્વરૂપને 'સંયમ' એવું નામ અપાય છે.

પ્રકરણ ૧૭ મું.

મનુષ્યનું મન અને સ્વરૂપ સંબંધના કેટલાક સદ્વિચારો.

મનુષ્યમાં રહેલું મન એવું સામર્થ્ય ધરાવે છે કે તેની કલ્પના પણ કરી શકાતી નથી. સંસારમાં આવી પડતાં સુખ દુઃખનો સઘળો આધાર પણ મનની અનુકૂળ વા પ્રતિકૂળ સ્થિતિ ઉપરજ અવલંબીને રહ્યો છે. વિજળીના કરતાં પણ અધિક સામર્થ્ય મનનું છે. મનુષ્યને મનુષ્યપણામાં કે દેવપણામાં રાખનાર, મનુષ્યની ઉન્નતિ અથવા અવનતિ કરનાર પણ મનજ છે. તેથી આ પ્રકરણમાં મનના સંબંધમાં કાંઇક વિસ્તારથી વિવેચનની અપેક્ષા રહે છે.

મન વસ્તુતઃ એકજ છે. પણ કાર્ય પરત્વે તેના બે ભાગ આંતર અને બાહ્ય એમ પાડી શકાય છે. આ બંને ભાગોની શુદ્ધિ રાખનાર પ્રાણી સુખદુઃખથી નિર્લેપ રહી આનંદથી પ્રાપ્ત કર્તવ્યને કરી શકે છે.

મનુષ્યે હવે દુઃખી રહેવાની જરા પણ જરૂર નથી. દુઃખના અબ્ધિમાં પડ્યા પડ્યા પોતાને હું દુઃખી છું એમ મનાવવું તમને શ્રેષ્ઠ લાગે છે કે દુઃખનો નાશ કરવા તમને સંપૂર્ણ સામર્થ્ય હસ્તગત કરવામાં આવ્યું છે તેના ઉપયોગથી સુખમાત્રના સ્વામી થઇ રહેવાનું તમને યોગ્ય લાગે છે. તમને જે ફાવે તે કરો. ઉપાય તમારા હાથમાંજ છે.

સ્પર્શમણી હાથમાં હોવાં છતાં દરિદ્રતાની બુમ શા માટે પડવી. સૂર્યની સમીપમાં અંધકાર જેમ ટકી શકતો નથી તેમ સ્પર્શમણી પાસે હોય તો દરિદ્ર ટકતુંજ નથી. તથાપિ સૂર્યનો પ્રકાશ અંધકારને નિવારવા સંપૂર્ણ શક્તિવાન હોવા છતાં કોઇ મનુષ્ય પોતાના ઘરના તમામ બારી બારણાં બંધ કરી અંધકારનો અનુભવ કરે તો તેમાં કોનો દોષ ? તે મનુષ્યનોજ. આજ પ્રમાણે સ્પર્શમણિ હાથમાં છતાં તેનો ઉપયોગ ન કરી દરિદ્ર રહેવામાં મનુષ્યનોજ દોષ છે.

તમે સુખને રાત્રી દિવસ ઇચ્છો છો, પણ એ સુખ સ્વરૂપ તો તમારૂં પોતાનું સ્વરૂપ જ છે. તેને તમે ભૂલી ગયા છો, અને હાથે કરીને દુઃખની બુમ પાડો છો. તમેજ તમને કૂવામાં નાંખ્યા છે. અને હવે હું કૂવામાં પડયો એમ બરાડા નાંખો છો. વિચાર કરો. આ સર્વ સત્ય જ છે. પુનઃ પુનઃ વિચાર કરો. ન સમજાય ત્યાં સુધી વિચારો. તમારો આત્મરવિ તમને જે હશે તે સર્વ સુસ્પષ્ટ દર્શાવશે.

નદીને કાંઠે ઉભા રહીને હું તૃષાતુર છું એવું બોલવાની કંઇજ જરૂર નથી. તૃષા નિવારવાને માટે તરતજ જળનું પાન કરવું જોઇએ. તેજ પ્રમાણે તમારે પણ હવે હું સુખથી રહિત છું. હું દુઃખી છું એવું બોલવાની કંઈ જરૂર નથી. તમે તમારા સ્વરૂપ સંબંધી વિચાર કરો તે સર્વ સુખથી ભરેલુંજ છે. કદી પણ ન ખૂટે એવો અખૂટ સુખનો ઝરો અંતરાત્મામાં ભરેલો છે.

મનુષ્યના અંતરાત્મામાં રહેલા અખૂટ સુખના ઝરાનો અનુભવ કરવાને માટે, મનુષ્યને પોતાના સ્વરુપના રહસ્યને સમજવાને માટે જો એક હથીયાર હોય તો તે મન છે. મનને જેમ જેમ આપણે સત્ સંસ્કારોથી વિભુષિત કરતા જઇએ છીએ તેમ તેમ સુખના દ્વારોને એક પછી એક ખુલ્લાં કરતાં જઇએ છીએ.

તમે તમારી કિંમત જેટલી આંકશો તેટલીજ કિંમત જગત પણ તમારી આંકશે. શા માટે આપણે ક્ષુદ્ર બનવું જોઇએ, આપણે સર્વે મહાન્ જ છીએ મહાન્ થવાનેજ સરજાયલા છીએ ત્યારે હું આટલો નીચો છું. અને તું આટલો ઉંચો છે, એવા ભાવને હૃદયમાં લાવી દુર્બળ શા માટે થવું તમારા અનુભવથી આગળ વધો. અનુભવ ન લેશો તો તમારી ઉન્નતિ કોટિ વર્ષ વહી જશે પણ થવાની નથીજ. તમને ભૂખ લાગી હોય તો તેમાં તમારેજ જમવું જોઇએ. કાંઈ હું જમીશ એટલે તમારી ક્ષુધા શાંત થવાની નથી તેજ નિયમ પ્રમાણે

જેને સુખના ભોક્તા થવું હોય તેણે અનુભવમાં આગળ વધવું એજ તેને માટે સર્વોત્તમ ઉપાય છે.

વિચાર કરો. તમે પર્વતના જેવા જડ નથી પણ ચેતનતા યુક્ત મનુષ્ય પ્રાણી છો. જડના કરતા ચેતનની કિંમત સહસ્ત્રગણી વધારે છે. જડ વસ્તુ ભલે ગમે એટલી મોટી હોય તોપણ તે શું કામની? તે તો જડ તે જડજ રહેવાની. ચેતન ઉપર તેની સત્તા ચાલવાની નહિ. માટે તમારી એ ચેતનતાનો અધિક અધિક આવિષ્કાર કરવા તમારા મનને પ્રેરણા કરો.

તમે-તમારાજ ઉદ્ધારક બનો. શ્રીજી પ્રભુ આવીને અમારો ઉદ્ધાર કરશે અને ગીરધરલાલજી આવીને મારો ઉદ્ધાર કરશે એવું કોટી કલ્પે પણ ધારશો નહિ. તમારા પોતાનાંજ આચરણ સુધાર્યા વિના કોઇ પણ તમારો ઉદ્ધાર કરે એમ નથી. પૂર્વમાં જવું હોય અને પગ પશ્ચિમ તરફ ઉપડતા હોય તો કોઇ દિવસ પણ ધારેલે સ્થળે પહોંચાતું નથી. તેમ તમારા વર્તનમાં ફેરફાર કર્યા વિના તમારો ઉદ્ધાર કોઇ દિવસ થવાનો નથી.

શા માટે આપણે બીજાની આશા રાખવી? આપણું પોતાનુંજ વિચારો. જે જે જોઇએ તે આપણામાં છે. તો હવે બહાર વલખાં શા માટે મારવાં? પાસેના પાણીને મૂકી ઝાંઝવાના જળમાં શા માટે ઇચ્છા રાખવી? અમરફળને મૂકી ઇંદ્રવારણું લેવા શા માટે જવું? તોપણ મનુષ્યો એમ જ કરે છે તે પોતા પ્રતિ જોતા નથી. તેને બહાર જોવાનીજ ટેવ પડી ગઇ છે. આથી તે દુઃખી થાય છે, દુઃખથી ત્રાસે છે પણ એનાથી બહાર નીકળવાનું એને મન થતું નથી.

પાછા વળો, તમે તમારામાંજ જુઓ જે જોઇએ તે સર્વ તમારામાં છે. પાસે પડેલા અમૃતફળને મૂકી ઇંદ્રવારણાનું ફળ લેવા ન જાઓ તે તો સ્વભાવથીજ કડવું છે. બહારના વિષયો પણ ઇંદ્રવારણા જેવાજ ઉપરથી સારા અને અંદરથી દુઃખ આપનાર હોય છે.

આખા વિશ્વમાં તમે સર્વથી મહાન્ આત્મા છો તમારો આત્મા એજ પરમાત્મા છે. જે જોઇએ, જેની જરૂર પડે તે બધુંજ આપી શકે તેમ છે. સ્વરૂપાભિમુખ થાઓ અને આ વાતની ખાત્રી કરી જુઓ. આત્મદર્શનની ટેવ વધારતા જાઓ. મનને નિયમમાં રાખો અને પછી જે સુખને તમે અત્યાર સુધી શોધો છો તે તમને શોધતું આવશે. કદાચ તમે નિદ્રાગ્રસ્ત હશો તો તમારા ઘરનું બારણું ઠોકીને તમને જાગ્રત કરી તમારી પાસે ને પાસે રહેશે.

આનંદ અને ઉત્સાહ એ બને તમારા સ્વરૂપના આવશ્યક ધર્મો છે. તો તેને ધારણ કરો. હમેશાં એવો નિયમ છે કે મોટા રાજા પાસે જવું હોય તો પ્રથમ તેના પ્રાઇવેટ સેક્રેટરીને મળવું પડે છે તેમ સ્વરૂપ ધામ પ્રતિ પ્રયાણ કરતાં પ્રથમ આનંદ અને ઉત્સાહને ધારણ કરવા પડે છે. આનંદ અને ઉત્સાહ એ શું છે? એ બંને જીવનજ છે. જેમ જેમ જેટલે અંશે આપણે તે ધારણ કરીએ છીએ છીએ તેટલે અંશે આપણે જીવનને વધારતા જઇ સ્વરૂપ સામર્થ્યને જાગ્રત કરતા જઇએ છીએ.

શા માટે દુઃખી અને શોકાતુર રહેવું. દુઃખ અને શોક એ સ્થાઇ નથી. આત્માના તે ધર્મ નથી. આપણાજ મનથી માની લીધેલા તે વિકારો છે અને તેથી તે સર્વદા છોડી દેવા યોગ્ય છે. દુઃખ એ મનુષ્યની ઉન્નતિ માર્ગમાં આગળ વધારનાર એક દ્વાર છે. સુવર્ણને તાપ દઇ શુદ્ધ કરવાથી તે અધિક ઓપે છે. તેમ કિંમતમાં પણ ચઢીયાતું થાય છે તેમ દુઃખ મનુષ્યને તેના સ્વરૂપનું ભાન કરાવામાં સબળ સાધનરૂપ છે.

જે વસ્તુની પ્રાપ્તિનો જ્યારે અભાવ હોય છે ત્યારે તેની કિંમત આપણને યથેચ્છ રીતે સમજાય છે. પાણી કે જે આપણા દેશમાં કંઇ પણ કિંમત વગરનું અને જ્યાં જોઇએ ત્યાં મળી શકે છે અને આપણે

ફાવે તેમ તેનો ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ તેજ પાણીની કિંમત આપણને કચ્છ થરપારકરના રણમાંજ સમજાય છે. આજ પ્રમાણે દરેક વસ્તુને માટે છે. મનુષ્ય જ્યારે સુખી હોય છે ત્યારે સુખની કિંમત તેને હોતી નથી. જ્યારે દુઃખના ઘાવ પડે છે ત્યારેજ સુખની યથાર્થ કિંમત તેને થાય છે. ગાડી ઘોડા અને મોટરોમાં ફરનારા મોટા શ્રીમંતોને પૈસા માટે વલખાં મારી તેની પ્રાપ્તિ અર્થે ખરા ઉનાળામાં કામ કરનાર મજુરની કેવી દશા હોય છે. પૈસાની પ્રાપ્તિને માટે તેને કેટલી મહેનત વેઠવી પડે છે તેનો ખ્યાલ તેને આવતો નથી આજ નિયમ બધામાં પ્રવર્તે છે, માટે દુઃખથી ડરો નહિ પણ દુઃખને કસોટીનું દ્વાર માનો અથવા તમારા મનથી ઉભું કરેલું માનો, અને તેના પ્રતિ લક્ષ ન કરતાં આગળને આગળ વધ્યા જાઓ.

તમે તમારી મહત્તાને જરા પણ હલકી કરશો નહિ? હું તો સર્વનો દાસ છું. હું તો બધાનો સેવક છું એ પ્રમાણે બોલી જ્યાં ત્યાં તમારી એ ભાવનાનું પ્રતિપાદન કરશો નહિ. તમે મહાન જ છો. રાજા હોય તેણે રાજ્યાસન ઉપરજ જઇને બેસવું જોઇએ, સભામાં આવનાર મનુષ્યની બેઠક આગળ તેને બેસવાની શી જરૂર. તેજ પ્રમાણે તમે પણ તમારા સ્વરૂપનો વિચાર કરશો તો તમારા પોતાના રાજાજ છો. તો હવે તે પ્રમાણે વર્તી તમારી હલકાઇની વાત કોઇને કહેશો નહિ. તમે તો મહાનથી પણ મહાન્ છો. ભલે પૂર્વકાળમાં તમારાથી કંઇ પાપકર્મ થઇ ગયું હોય, ચિંતા નહિ પશ્ચાતાપના જળે તેને ધોઇ નાંખી ફરીથી એવું પાપ કોઇપણ દિવસ ન થાય તે માટે તમે તમનેજ સખતાઇ કરો. પણ મારાથી આ પાપ થઇ ગયું છે એવા વિચાર કરી તેને તે વિચારમાંજ પડી તમારા સમયને ન ગુમાવો. જે થયું તે ન થયું થવાનું નથી. તેને માટે થોડો વખત પશ્ચાતાપ કરવો એ બસ છે પણ તેના કરતાં ઉત્તમ તો એ ફરી ન થાય એમ કરવું એજ શ્રેયસ્કર છે.

તમે તમારા માલિક છો. ભલે તમે નોકરી કરતા હો, પરતંત્ર હો, પણ તમારા પોતાના માલિક તો એક તમેજ છો. તમારી એ સ્વતંત્રતા કોઇથી છીનવી લેવાય એમ નથી. માલિકીની વસ્તુનો ફાવે તેમ ઉપયોગ કરવા તેના માલિકને હક છે. તેમ તમને પણ છે. તેનો અનુકૂલ પ્રતિકૂલ રીતે ઉપયોગ કરવો એ તમારા હાથમાં છે. ત્યારે નાહક શા માટે તેનો પ્રતિકૂળ ઉપયોગ કરી આ ચોર્યાસી લક્ષયોનિમાં ઉત્તમ ગણાતા મનુષ્ય દેહનો નાશ કરવાના માર્ગ ખુલ્લા કરો છો. ફરી ફરી આવો અવતાર આવવાનો નથી માટે ચેતો, આજથીજ ચેતો, જાગ્રત થાઓ હજી સમય હાથમાં છે. કાલ ઉઠીને કોણ જાણે શું બનશે તેનો કાંઇ ભરોસો નથી. તેથી વર્તમાન કાળનાજ ઉપાસી થાઓ એજ સુખનો માર્ગ છે.

ભૂત અને ભવિષ્યની ચિંતા કરવામાં મનુષ્ય પોતાના જેટલા બળનો ક્ષય કરે છે તેટલાજ બળને જો તે વર્તમાન કાળનાજ અભ્યાસી થવામાં વાળે તો તે થોડા દિવસમાંજ એક સિદ્ધ મહર્ષિ બની જાય.

સ્વર્ગમાં તેમજ પૃથ્વિમાં બધુંજ સામર્થ્ય મનુષ્યને અપાયલું છે. મનુષ્ય પોતે સામર્થ્ય સંપન્નજ છે. ઉદ્યમના પ્રત્યેક ખાતામાં, બધાજ ધંધામાં, બધાજ વિજ્ઞાનશાસ્ત્રોમાં, અને બધીજ કળાઓમાં બુદ્ધિના મહાન્ ભેદોની કળા પ્રતિત કરવાની હોય છે. એક સામાન્ય સુતાર એક સાદી ઝુંપડી બાંધી શકે એવું બને છે પણ આકાશને અડે એવા ઉંચા મહેલને ખડો કરવા માટે કુશળ શિલ્પીની જરૂર હોય છે. શેરીમાં ફરીને ગાનાર એક સારંગીવાળાની જોડે એક સંગિતશાસ્ત્રીના ભિન્ન ભિન્ન શૂરોને મૂકો અને તગારૂ લઇને ફરનાર મજુરને સમજાય તેટલુંજ લગભગ તેને તે સમજાશે. પણ સંગીતની કળા તેને બરાબર સમજાશે નહિ.

ખાસ કુશળતા કેવી રીતે પ્રાપ્ત થાય છે ? અભ્યાસ વડે અભ્યાસ એ એક એવી વસ્તુ છે કે તે મનુષ્યને પૂર્ણ કરે છે. અને તેથી

આપણા તત્ત્વજ્ઞાનના ગ્રંથમાં અભ્યાસને જ્યાં ત્યાં મહત્તા અપાય છે અભ્યાસ એ શું છે? અને વાસ્તવે તેના ઉપાસકને માટે એ શું કરે છે તેનો વિચાર તમે કોઇ પણ વખત એકાંતમાં કર્યો છે? અભ્યાસનો અર્થ હાલમાં સામાન્ય રીતે એ મનાઇ રહેલો છે કે ખાસ દિશાઓમાં અધિક ઉચ્ચ સામર્થ્યને તે આપે છે. કેટલાક ઉચ્ચ ધર્મને એક પ્રકારના શૂન્યત્વમાંથી તે રચી આપે છે. છતાં એવું પણ મનાયું છે કે જે તે કામને તે મનુષ્યને વિષે કુદરતી બુદ્ધિ હોવીજ જોઇએ નહિ તો વિજય પૂર્વક ને અભ્યાસના સ્વરૂપને શીખી શકતો નથી. પણ તેમ છે તો બુદ્ધિ એ શું છે પોતાના સ્વકીય સામર્થ્યો છે એ પ્રકારની શ્રદ્ધા માત્ર જે છે તેજ એ બુદ્ધિ છે. એ પૂર્વ જન્મોમાંથી ઉતરી આવેલી આપણી સિલક છે. પ્રસ્તુતઃ વિષયના સંબંધમાં હાલ સુધીમાં જે પૂર્વથી પ્રાપ્ત કરી મૂકેલું જ્ઞાન છે તેનેજ તે દર્શાવે છે. શ્રદ્ધા કુશળ શિલ્પિ છે ને તેજ કુશળ સદ્‌ગુરૂરૂપે જ્ઞાનપ્રદ છે. કોઇપણ પ્રસ્તુતઃ વિષયના સંબંધમાં જે સ્વકીય સામર્થ્ય દ્વારા અધિક ઉચ્ચ પ્રકારની શકિત તથા કુશળતા રૂપે સરળતા દેખાય છે તે સામર્થ્યની બાબતમાં વિવિધ વ્યતિકર રૂપે ભેગી કરી મૂકેલી સ્મૃતિઓને પુર્ણ જાગ્રત કરવી એવું તેનું સ્વરૂપ નથી પણ યથાર્થ વિચારતાં જણાય છે કે તે સામર્થ્ય સ્વકીય છે. એ પ્રકારે આંતરભાન પૂર્વક ઓળખવા રૂપ છે. શ્રદ્ધાવડે નૂતન સામર્થ્યોને આપણે ઉગાડી કહાડતા નથી. પણ જે સામર્થ્યો પ્રાપ્તજ છે તેમને આંતર દૃષ્ટિદ્વારા ઉઘાડીએ છીએ. તે પ્રતિતિમાં એક સરખુંજ જણાય છે છતાં અમર્યાદ સામર્થ્ય આપણામાં વાસ્તવે છેજ. તે હકીકત તથા શિખવારૂપ અભ્યાસની ક્રિયામાં વિકાસ પમાડીને કાચાનું પાકું કરવાનું નથી પણ જે પૂર્ણ પાકુંજ ઢાંકી મૂક્યું છે તેને માત્ર ઉઘાડીને વાપરવાનું છે. તે હકીકતને સંપૂર્ણ સમજવાથી ખુલ્લાં જણાય તેવાં જુદા પ્રકારનાંજ પરિણામો આવે છે. અને આત્માથી સયમ કરી

એકત્ર થતાં સામર્થ્યો બહાર દીપી નીકળે છે.

પોતાનામાં અમર્યાદીત સામર્થ્ય જન્મથીજ છે એવું આંતરજ્ઞાન દ્વારા જેમણે ભાન કરેલું છે તેવાજ મનુષ્યો જગતમાં મહાન ચમત્કારિક અને અસાધારણ ગણાય છે. અને હજી પણ ગણાશે. સ્પર્શમણી પોતાના પ્રભાવથી લોહને સુવર્ણ કરી નાંખે છે તેમ મનુષ્યમાં રહેલ આત્મારૂપ સ્પર્શમણિ મનુષ્યત્વમાંથી દેવત્વમાં લઇ જાય છે. **મનુષ્ય સામર્થ્ય માત્રનો શિરોમણી** છે સામર્થ્યનું ભાન કરનાર મનુષ્યો કુદરતની અસાધારણ બક્ષીસો સાથેજ જન્મેલા છે. જેઓ આ પોતાના આત્માના અને પોતાનામાંજ ગુપ્ત રીતે રહેલા આ સામર્થ્યને ન જાણતાં પ્રચલીત માર્ગે જ્ઞાન મેળવવા મંડે છે તેઓ સદા પાછળને પાછળજ રહે છે. તેમની અને આવા અમાનુષી મનુષ્યો વચ્ચે મહાન ધ્યાન ખેંચનાર ભેદ જણાય છે. તે એવો છે કે સંપૂર્ણ કુદરતી અને પ્રયાસ વિના એમ કહે છે. તે પ્રકારે તે આમાનુષી જનોમાં આવે છે. તો અન્યને તો તે સામર્થ્યના આભાસને મધ્યમ રૂપે પણ મેળવવા સખ્ત અને પરિશ્રમ પૂર્વક પ્રયત્ન કરવા પડે છે.

આ ઉપરના વાક્યનો જરા વિશેષ અર્થ કરીએ. હાલ તો એમજ મનાતું આવ્યું છે કે જ્ઞાન મોટી મોટી યુનર્વસીટીની પરિક્ષાઓમાં મહા મહેનતે પાસ થવાથી મળેલું તેને ગણાય છે પરંતુ આ માનવું એ ખરેખરું નથી જો તેમ હોય તો આજે યુનીવર્સીટીની પરિક્ષા આપનાર બધાજ વિદ્વાન અને આંતરભાનવાળા ગણાવા જોઇએ. પણ એ પ્રમાણે બનતું જોવામાં આવતું નથી. પૂર્વકાળમાં થઇ ગએલા શંકરાચાર્ય, બુદ્ધ, ગૌતમ, કર્ણાદ પાણીની વીગેરે સમર્થ આંતરભાન સમન્વિત ડાહ્યા પુરુષો શું પરિક્ષાઓમાં પાસ થવા ગયા હતા! ના કેમકે જ્ઞાન એ પોતાનામાંથીજ મળે છે બહારથી મેળવેલું જ્ઞાન એ સાચું નથી તમારા અંતરમનને જાગ્રત કરો અને જ્ઞાન તમારામાં

આવું આણુંએ ઉભરાશે. આપણી પ્રવૃત્તિ એવી ઉંધી થઇ ગઇ છે કે આપણે આ ખરી વાતને છોડી જ્ઞાનને માટે અહિં તહિં વલખાં મારીએ છીએ. અને જ્ઞાનથી સદાને માટે દૂરને દૂર થતા જઇએ છીએ.

અભ્યાસ નામની આખી ક્રિયાનું સરળમાં સરળ સ્વરૂપ એવું છે કે મનને નિયમમાં આણવું. અને તેને નિર્ણય કરેલી દિશામાંજ પ્રેરવું. અને આ પ્રમાણેની આ અભ્યાસ દ્વારા મનને રોકી રાખવા રૂપ સંયમ કરવાની શક્તિ આપણે જે પ્રમાણમાં પ્રાપ્ત કરીએ છીએ તે પ્રમાણમાં કાર્યની તથા પ્રાપ્તવ્યની સિદ્ધિ થાય છે. સંયમનું યથાર્થ સ્વરૂપ સમજતાં કોઇ પ્રસ્તુતઃવિષય ઉપર મનને પકડી રાખવાની ક્રિયા તે નથી. પણ તે વિષય ઉપરથી દૂર તેને કરી મૂકીને તેને સ્થિર શાંત પકડી રાખવાની તે ક્રિયા છે. તેમ કરવાથી યથાર્થ આંતર દર્શન થાય છે. અને આ આંતર દર્શન વડે પ્રતિભાસ થાય છે. બુદ્ધિ શકિત સામર્થ્યનું વાસ્તવ માપ તે વડેજ પ્રાપ્ત થાય છે. આંતર દૃષ્ટિનો અર્થ અંદર સર્વત્ર લઇ જવું એવો થાય છે. તોડી ફોડીને બહાર ખેંચી જનાર ઘોટાળા રૂપ અવ્યવસ્થા કરી રહેનાર અને અયથાર્થ જે ઇન્દ્રિય વિષયમાં ગુંચવાઇ પડેલું મન છે તેને સંયમદ્વારા આપણે બાંધીને સત્ય તથા જ્ઞાનરૂપ દિવસ કરી આપનાર નક્ષત્રના ઉપર બુદ્ધિ ક્રિયાત્મક કાચની તકતી ફેરવી મૂકીએ છીએ. આપણે આ કાચની તકતીના આંતર ભાગમાં થઇને જે દેવી તથા અવિનાશી સમજ તથા જ્ઞાન છે તેને લેઇએ છીએ અને એ પ્રકારે ગ્રહણ કરીને (મનમાં લઇને એકત્ર રૂપે મૂકવા રૂપ) ગર્ભને ધારણ કરીએ છીએ. આ ધારણા વિચારના સ્વરૂપને ધારણ કરે છે. જે સમષ્ટિ બુદ્ધિ તત્વના અંશરૂપ, આપણે છીએ તેમાંથીજ આપણે વાસ્તવે તે વિચારોને ખેંચી લીધા છે. એજ સમગ્ર વિચાર ક્રિયા છે.

પોતાની આંગળીઓને પોતાના ધારવા પ્રમાણે ટેવ પાડવા માટે કલાકોના કલાકો અભ્યાસ કરવા બેસનાર શિષ્ય અઠવાડીયાં ઉપર

અઠવાડીયા સુધી વગર ધારણાએ કામકાજ કર્યા જવાથી અથવા તો તો યાંત્રિક રીતે ગોઠવી રાખેલી યોજનાઓને અનુસરીને વ્યવસ્થા પૂર્વક બળાત્કારથી હથોડી વડે પોતાને તેમાં ઠોકી બેસાડવા રૂપ ક્રિયાથી પ્રાપ્ત કરે તેનાં કરતાં યથાર્થ સંયમ એકજ કલાક કરવાથી અધિક ઘણું પ્રાપ્ત કરી શકશે. સંયમની કળામાં એટલું બધું સામર્થ્ય રહેલું છે કે તે ધારેલું ફળ ઉપજાવી શકે છે. સંયમમાં આપણા શરીરના સર્વ કરણો શાંતતાને અનુભવે છે અને શાંતિ એ પરમેશ્વરનુંજ સ્વરૂપ હોવાથી આપણને તે ઇચ્છિત ફળ આપે તેમાં આશ્ચર્ય નથી. આને માટે એટલા બધા સાચા બનાવોના લેખી દાખલા છે કે જેમાં જે લોકે પૂર્વે કદીજ કાંઈ ગાએલું નહિ, ચિત્રેલું નહિ કે પરભાષામાં ભાષણ કરેલું નહિ તેઓ ઓચિંતાજ અને કાંઈજ ખાસ અભ્યાસ કર્યા વિના એમાંની કોઇ કોઇ દિશામાં અત્યંત વખાણવા લાયક સામર્થ્યની પ્રતીતિ કરાવતા ઝળકી પડયા છે. આ દ્રષ્ટાંતજ નિસંશય સિદ્ધ કરી આપે છે કે એ સામર્થ્ય પૂર્વથીજ પ્રાપ્ત હતું. અને આ પ્રમાણે તે પ્રકાશમાં બહાર, ધસી ઝળકી નીકળ્યું છે. તે દીન સુધી આપણા અજ્ઞાનને લીધે સંપૂર્ણ રીતે ગુપ્ત અથવા સંતાઇને ભરાઇ રહેલું હતું.

મનુષ્યના સામર્થ્યનું માપ પરિમિત નહિ પણ અપરિમિત છે. આકાશમાં ઝગઝગતા તારાઓને કદાચ ગણીને તેનું માપ કાઢી શકાય, રેતીના ઢગલીમાંથી તેના દાણા ગણી કદાચ તેનું માપ કાઢી શકાય પણ મનુષ્યના સામર્થ્યનું માપ નીકળી શકે તેમ નથી. હજારો પ્રકારના ગુપ્ત સામર્થ્યો તેનામાં ભારેલા અગ્નિની માફક રહેલાં છે. અગ્નિ ઉપરની રાખ ઉરાડી નાંખતા તે જેમ ઝળહળો ઉડે છે તેમ આ સામર્થ્યો, ઉપર આવેલું અજ્ઞાન દૂર થતાં તે આપણને પ્રતીત થાય છે.

આ આપણામાં રહેલા સામર્થ્ય મહોદધિને પ્રકટ કરવા અજ્ઞાનને દૂર કરવું એ આપણે જણાવ્યું, હવે તે પછી આગળ શી રીતે વધવું તેના સંબંધમાં કાંઇક વિવેચનની જરૂર છે. આગળ વધવાના

અનેક માર્ગો આપણા શાસ્ત્રોમાં પ્રતિપાદન કર્યા છે. કોઇ તત્વવિચારાદિ સાધન વડે આગળ પ્રગતિ કરે છે કોઇ રાજયોગના સાધનો ધારણા, ધ્યાન, પ્રાણાયામ ઇત્યાદિના પ્રયોગોના સાધન વડે પ્રગતિ સાધે છે. કોઇ સાંખ્ય અને કર્મયોગના સંબંધમાં વિચાર કરી આગળ વધવાના સાધનો સાધે છે. આ પ્રમાણે ઉન્નતિને માટે ભિન્ન ભિન્ન સાધનો સાધવામાં આવે છે આને માટે પ્રથમ તમારે કયું સાધન કરવું તે નક્કી કરો. જ્યાં સુધી એ નક્કી થયું નથી અને આ સારૂં કે પેલું સારૂં એવું વૃત્તિમાં થયા કરે છે ત્યાંસુધી વાસ્તવ ઉન્નતિ નથી જ. પોતાને કયું સાધન વધારે અનુકૂળ છે તે દરેક મનુષ્ય પોતેજ નિર્ણય કરી શકે તેમ છે. પોતાનો જેના ઉપર પ્રેમ હોય તે સાધન કરતાં અડચણ નથી. આનું કારણ એ છે કે સર્વ મનુષ્યમાં ગુપ્ત બુદ્ધિ અને સામર્થ્ય છે એ સાચી વાત છે પણ બચપણમાં કે જીવનના તે પછીના કોઇ સમયમાં અમુક અમુક કરવા માટે બળવાન કામનાઓ અગર વલણો પ્રતીત થઇ આવે છે. તેથી સમજાઇ આવે છે કે એ ખાસ દિશામાં કાંઇક ભાનપૂર્વક ઉદ્દઘાટન થઇ પ્રકાશ નીકળ્યો છે તે કોઇપણ પુર્વના સમયના અનુભવરૂપે થએલું છે. અને તેમ હોવાથી અધિક ત્વરાથી વિજય પ્રાપ્ત કરવા તથા કુશળતાને મેળવવા માટે જે કામના સર્વથી અધિક બળવાન હોય તેને અનુસરવું અને તે ખાસ દિશામાંજ પોતાની કુશળતા સિદ્ધ કરવા માટે તેનેજ પોતાના પ્રાપ્તવ્યરૂપે કરી લેવી. અને એ ઉદ્દઘાટન માત્ર એકજ જીવન અથવા તક છે એમ માની તેનો જ ઉપયોગ કરવો. એજ યોગ્ય છે. (તેમ ન થાય તો પ્રમાદને વશ રહેતાં સત્વર સિદ્ધિ મળે નહી)

જે કાંઇ કરવાની ખરેખરી ઇચ્છા થાય છે તે આપણે કરી શકીએજ છીએ. આપણામાં ઉઠતી ઇચ્છા પોતેજ ખાત્રી પૂર્વક સૂચવે છે કે તેનો અમલ કરવાનું અથવા તેની સિદ્ધિની પ્રતીતિ કરાવવાનું

સામર્થ્ય આપણામાં યથાર્થ પ્રમાણમાં ગુપ્ત રહેલું છેજ. એ ઇચ્છાને 'પરમેશ્વરની આજ્ઞા' રૂપે ગણવાની છે, તે આજ્ઞા રૂપ ઉપદેશને મનુષ્યના મનરૂપી કાનમાં કહ્યા રૂપે લેવો. આ આજ્ઞાજ **સર્જન સામર્થ્યમય શબ્દ બ્રહ્મ છે** તેના આધાર રૂપે **સર્વશક્તિમત્વ** ખરૂંજ છે. એ સામર્થ્ય કદીજ નિષ્ફળ થઇ શકતું નથી. તે કોઇપણ પ્રકારે મર્યાદાથી સંકોચને પામી શકતું નથી. પોતાના તખ્તની પીઠે એવા સામર્થ્યવાળો મનુષ્ય ખાત્રીવાળા નિશ્ચયપૂર્વક ભાન કરી સમજે છે કે જે કાંઇ કરવાની મને ઇચ્છા સ્ફુરે છે તે કરી શકશેજ. યથાર્થ ઉપાસનાનું સ્વરૂપ આ સ્વક્રિય સામર્થ્યનું માત્ર ભાન કરવું એજ છે. એને એ ભાનની અવસ્થા જેટલે અંશે અધિક સામર્થ્યની પ્રતીતિ કરાવે છે. તેથીજ એમ કહેવામાં આવ્યું છે કે પ્રાપ્ત છે એમ માનીનેજ માગો. સત્ય એ છે કે તમને તે પ્રાપ્ત છેજ.

તમારા પોતાના સામર્થ્યમાં અપ્રતિહત શ્રદ્ધાજ તમને ઇષ્ટ પદાર્થની પ્રાપ્તિ માટે જરૂરી જે યથાર્થ પ્રયત્ન કરવાનો તેમાં પ્રેરે છે. ને તે સંબંધમાં સાચી સમજથી ત્રાસ આપે તેવો કાંઇજ શ્રમ કરવાનો હોતો નથી. કાંઇપણ વસ્તુને સિદ્ધ કરવા માટે જેટલો અધિક શ્રમ કરવો પડતો હોય છે તેટલેજ અંશે સત્ય વિષયક યોગ્ય જ્ઞાનની તથા તેના યોગ્ય પ્રયોગની ખામીનો તે પૂરાવો છે. સિદ્ધિ માત્રની પ્રાપ્તિમાં જે આરંભક તથા અંતિમ ચાલાક સત્તારુપ શ્રદ્ધા છે તેની ખામીનો તે અધિક પૂરાવો છે શ્રમ નામના શાપથી શાપિત આ જગત છે. તેમાં કહેવાતો નીતિ નિયમ જાળથી જે વિરોધી પણ છે, જે પ્રભુના ઉપદેશને સર્વાંશે મળે છે તે પ્રકારે કેવળ સંપૂર્ણ સરળતાથી બધુંજ સિદ્ધ થવું જોઇએ

કાંઇ પણ કરવાના સામર્થ્યનો માત્ર મિથ્યાભિમાન પૂર્વક ડોળ કરીને બકવાદ કરવાની કાંઇજ ખાસ કિંમત નથી તે દ્વારા કાંઇજ ઇષ્ટફળ પ્રાપ્ત થતું નથી. પોતાના ઉપર સૂચન કરવાના મતવાળાઓ

"હું કરી શકું છું ને કરીશ" એમ માને છે. તેઓ સંપૂર્ણ રીતે પોતાના સ્વત્વ ઉપર વિનિયમન ક્રિયાને વાસ્તવે કરી મૂકનારા છે. કોઇપણ પોતાના સ્વત્વને મંત્રી મૂકે ને તેટલા સમયને માટે સંશયને દૂર ખસેડીને ઢાંકી મૂકે અને અસાધારણ સામર્થ્યના રાક્ષસી અસંબદ્ધ પ્રદર્શનો કરે પણ મન પ્રતિ ગમે તેટલું પ્રેરાયલું આત્મ વિનિયમન સૂચિત હોય. સ્વકીય સામર્થ્યનો ગમે એટલો વિચાર કે કલ્પના કરાય તેથી તે સામર્થ્ય અંદરથી ઉગાડી કહાડવાનું છે તેને માટે જે શ્રદ્ધાને ઉત્પન્ન કરવાની તે થઇ શકતી નથી. હા સામર્થ્ય તો કેવળ યથાર્થ સત્ય નામક બીજ જેને મનની બુદ્ધિમય ક્ષેત્રમાં નાંખવાથી ત્યાં કોઇ પણ જગોએ પોતાનો સ્થિર નિવાસ તે કરી લે છે તેમાંથી સરળતા પૂર્વક અને કુદરતી રીતે જ તે ઉગી નીકળવાનું હોય છે.

આપણા મનમાં આપણે જે પ્રકારના સંસ્કાર નાંખીએ છીએ તેવું તે થાય છે. મન એ સંસ્કારને પાળી પોષીને ઉગાડનાર એક ક્ષેત્ર ભૂમી છે તેથી તેનામાં હંમેશા સારા સંસ્કારજ નાંખવાની જરૂર છે.

સામર્થ્યનું ખરેખરૂં રહસ્ય પોતાની પ્રતીતિ કરાવવામાં રહેલું નથી. સખત શ્રમ કરવામાં રહેલું નથી પણ નિવૃત્તિ શાંતિ. અને મૈાન જેટલે અંશે આપણે ધારણ કરીએ છીએ તેટલે અંશે રહેલું છે. સામર્થ્યના વ્યવસ્થિત સંચયનો વિચાર કરવાથીજ તેના વિકાસનો અને તેના વ્યવસ્થિત અખંડિત પ્રવાહનો વિચાર આપણે કરી શકીએ છીએ.

સામર્થ્ય એ કદીજ નાશ પામનાર વસ્તુ નથી જળના તરંગોની પેઠે તેનું પુનરાવર્તન થયાજ કરે છે. સામર્થ્યનાં આ રહસ્યને જે બરાબર રીતે જાણે છે તેજ પોતાના જીવનમાં સદાકાળ સામર્થ્યને અનુભવી શકે છે. પ્રત્યેક મનુષ્ય સામર્થ્ય સંપન્ન છે. અને તેથી તે પોતાની મરજીમાં આવે ત્યારે સામર્થ્યને જેટલું જોઇએ તેટલું ઉત્પન્ન કરી શકે છે. નાની સરખી દિવાસળીમાં જેમ મોટામાં મોટા મહાલયોનું ભસ્મિભૂત કરવાનું સામર્થ્ય ગુપ્ત રહેલું છે. તેમ મનુષ્યના સંબંધમાં પણ છે.

પોતાનામાં સામર્થ્યની પ્રતીતિ જોવા ઇચ્છનાર મનુષ્યે સામર્થ્ય માત્ર એ પરમાત્માનું સ્વરૂપ છે. અને હું પણ પરમાત્માના અંશરૂપ હોવાથી નિરંતર સામર્થ્ય સંપન્ન જ છું એ પ્રકારની પ્રબળ ભાવના જાગ્રત રાખવી જોઇએ. તેમાં જેઓ જેટલે અંશે મોળા પડે છે તેટલે અંશે સામર્થ્ય તેમનાથી દૂર જાય છે.

નમ્ર બનો. પોતાનામાં વિશ્વાસ રાખનાર થાઓ અને તમારા સઘળા પ્રકારના શિરના બોજાઓ પ્રભુને માથે નાંખી દો તેઓ તમને તરતજ તેમાંથી મુક્ત કરશે. તમે હાથે કરીનેજ તમારી મિથ્યા ઉપાધિને મારી કહી શિર ઉપર લીધી છે અને દુઃખ, પામો છો. જેને પોતાનામાંજ વિશ્વાસ નથી તેના ઉપર જગત પણ શી રીતે વિશ્વાસ રાખી શકે ? હું સામર્થ્ય વગરનો છું. મારામાં કાંઇજ બળ નથી. હું કશુંજ કરી શકું એમ નથી એ પ્રકારના નિરાશાવાદના વચનો સ્વપ્ને પણ ઉચ્ચારશો નહિ તેમ શ્રવણ પણ કરશો નહિ. નિશ્ચય પૂર્વક માનજો અને ભાન કરજો કે સામર્થ્યમાત્રના તમે રાજાજ છો.

પ્રકરણ ૧૮ મું.

સ્વર સુધારવાની ક્રિયા.

સ્વરને ગંભીર, ને બળવાન બનાવવાની ક્રિયા પણ યોગવિદ્યાનું એક અંગ છે. ઘણા માણસોના સ્વર કર્કશ, તરડાયલા. નબળા અને કાનને અત્યંત અરુચિ ઉત્પન્ન કરે એવા જોવામાં આવે છે. એથી ઉલટું યોગીનો સ્વર મેઘનાદના જેવો ગંભીર અને સાંભળનારને અત્યંત પ્રિય લાગે એવો સ્નિગ્ધ અને મધુર હોય છે. તે ઉપરાંત તેમના ઉચ્ચારેલા શબ્દમાં તેઓ એવું અલૌકિક સામર્થ્ય મૂકી શકે છે કે સાંભળનારના

હૃદય ઉપર તેની તરતજ અસર થાય છે અને તે અસર દીર્ઘકાળ પર્યંત ચાલુ રહે છે. જગતના સુપ્રસિદ્ધ વક્તાઓએ આ શક્તિ કેટલેક અંશે કેળવેલી હોય છે. યોગવિદ્યાથી અજ્ઞાત છતાં કોઇ કોઇવાર અમુક લોકો અચાનકે યોગવિદ્યાના અમુક નિયમનું પાલન કરી દે છે અને તેનું પરિણામ એવું આશ્ચર્ય જનક આવે છે કે જગત તેમનામાં થએલો ફેરફાર જોઇને ચકિત થઇ જાય છે. પણ આ બધો પ્રતાપ અજાણપણામાં પણ પળાયલા યોગવિદ્યાના નિયમોનો છે. અજાણ-પણામાં, ભૂલમાં પણ પાલન કરવાથી જ્યારે આશ્ચર્યજનક પરિણામ આવે છે ત્યારે પદ્ધતિ સર અભ્યાસ કરનાર કેવો મહત્વનો લાભ પ્રાપ્ત કરી શકે તેનો ખ્યાલજ કરી લેવો.

અવાજની શક્તિની વૃદ્ધિ કરવા માટે અમે નીચેની ક્રિયા બતાવીએ છીએ. વકીલો, વક્તાઓ, શિક્ષકો, ઉપદેશકો વગેરે વાણીનો વ્યાપાર કરનારાઓએ આ ક્રિયાને અવશ્ય સિદ્ધ કરવી જોઇએ. એટલું સ્મરણમાં રાખવું કે પ્રાણાયામની બીજી ક્રિયાઓની માફક આ ક્રિયા હંમેશાં કરવાની નથી પણ થોડે થોડે દિવસે કરવાની છે.

(૧) ધીમેથી પણ ડચકાં ખાધા વગર એક પૂર્ણ શ્વાસ લેવો. હમેશાં પૂરકની ક્રિયા નસકોરાં દ્વારાજ કરવી અને પોતાની શક્તિ પ્રમાણે જેટલો વખત લેવાય તેટલો લેવો.

(૨) થોડી સેકન્ડ સુધી એ શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખવો.

(૩) પછી એકજ સપાટે બધો શ્વાસ જોરથી કહાડી નાંખવો.

(૪) પછી એક શોધક પ્રાણાયામ, જે પાછળ બતાવી ગયા છીએ, તે વડે ફેફસાંને આરામ આપવો.

બોલવામાં અથવા ગાવામાં સ્વરની ઉત્પત્તિ વિષે યોગીઓનું શું મંતવ્ય છે તે વિષે વિસ્તારથી વિવેચન કરવાની અત્રે જરૂર નથી. આ ન્હાનકડા પુસ્તકમાં અમે વિવેચન કરવાનો અથવા સિદ્ધ કરવાનો ઠરાવ રાખ્યોજ નથી. હજારો વિવેચનો, ચર્ચાઓ, શોધો અને પ્રયોગોના પરિણામ તરીકે જે સર્વોત્તમ ફળ જગતને પ્રાપ્ત થયું છે તેનો સારાં-

શજ આ પુસ્તકમાં આપ્યો છે. હવે સ્વરની ઉત્પત્તિ સંબંધી એવું સિદ્ધ થયું છે કે સ્વરની ગંભીરતા, પ્રબળતા, અને ઉત્કૃષ્ટતા માત્ર અવાજને ઉત્પન્ન કરનારા ગળાના અવયવો ઉપરજ આધાર રાખતા નથી. પરંતુ એ અવયવોમાંથી અવાજ ઉત્પન્ન થઇ મુખ અને છાતીમાં રહેલા વાયુના કંપને લીધે વધારે ઘન થાય છે તેમજ મુખમાં રહેલા ન્હાના ન્હાના સ્નાયુઓ પણ તેને વિશેષ ગંભીર બનાવે છે. દાખલા તરીકે સતારનો ધ્વનિ એક એક મુખ્ય તારના કંપ વડે ઉત્પન્ન થાય છે પણ એ તાર જો તદ્દન છુટો જ હોય તો આવો ગંભીર ધ્વનિ ઉત્પન્ન કરી શકશે નહિ. મુખ્ય તારના વડે ઉત્પન્ન થએલો અવાજ સતારના તુંબામાં રહેલી હવાના કંપ વડે તથા બીજા તારોના ઝણુ ઝણાટ વડે ઘન બને છે. તેવીજ રીતે મનુષ્યના અવાજમાં પણ થાય છે. કેટલાક માણુસો પહોળી છાતી વાળા છતાં તેમનો અવાજ ઘણો મન્દ હોય છે અને કેટલાક સાંકડી છાતીના છતાં સારો અવાજ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. આ બાબતને લગતો એક રમુજી પ્રયોગ અમે બતાવીએ છીએ તે કરી જોવાથી સ્વરની ઉત્પત્તિ વિષે વધારે સમજ પડી જશે.

એક આયનાની સામે ઉભા રહો પછી સીસોટી વગાડતી વખતે જેવી મુખની આકૃતિ થાય તેવી કરો. તે વખતની તમારા મુખની આકૃતિ અને સાધારણ રૂપરેખા ધ્યાનમાં રાખો. પછી હમેશાં જેમ બોલતા હોય તેમ એકાદ કવિતા ગાઓ અથવા બોલો. પછી થોડા વાર સુધી સીસોટી વગાડવા મંડી જાઓ. અને તરતજ મુખ અને હોઠની આકૃતિમાં ફેરફાર કર્યા વગર એકાદ કવિતા ગાઓ. તમને માલમ પડશે કે હવે તમારો અવાજ વધારે ઘેરો, ગંભીર, મધુર અને સ્પષ્ટ બન્યો છે. આ પ્રયોગ વડે તમને સ્વરની ઉત્પત્તિના મૂળ કારણોનું જ્ઞાન થશે. મ્હોંની અને હોઠની કેવી સ્થિતિ હોય છે ત્યારે અવાજ સારો નીકળે છે એ તમને સમજાઇ જશે.

પ્રકરણ ૧૯ મું.

યોગવિદ્યાને લગતી કસરતો.

ફેફસાં, સ્નાયુઓ પાંસળાં વગેરે શરીરના ઉપલા ભાગના ન્હાના મ્હોટા અવયવોને મજબુત બનાવવાને નીચે બતાવેલી ક્રિયાઓ કરવાની યોગીઓ સલાહ આપે છે. એ ક્રિયાઓ નવી શોધી કહાડેલી નથી પણ હજારો વર્ષના અનુભવથી તેમની સફળતા સિદ્ધ થએલી છે. પાશ્ચાત્ય દેશોના કેટલાક કસરતબાજો પણ એ ક્રિયાઓમની કેટલીકનો ઉપયોગ કરે છે. માત્ર કસરત અને પ્રાણાયામ એ બેઉનું સંમેલન કરવાથી જે અલૌકિક બળની પ્રાપ્તિ થાય છે તેની પાશ્ચાત્ય તાલીમ બાજોને પૂરી ખબર નથી. પરંતુ રામમૂર્તિ જે હિંદુસ્તાનનો આજના જમાનાનો **ભીમ** કહી શકાય તે કસરતની સાથે પ્રાણાયામ કરવાની મજબુત ભલામણ કરે છે. જે ક્રિયાઓ આ પ્રકારમાં બતાવવાની છે તે એવી સરળ અને સહેલી છે કે તેની સરળતા જોઇને ઘણા લોકો એવી ભૂલ કરી બેસે છે કે એમનામાં કાંઇ દમ નથી. પણ એ મ્હોટી ભૂલ છે. એ ક્રિયાઓ ઘણા કાળજી પૂર્વક કરેલા શારીરિક પ્રયોગોનું પરિણામ છે. યોગીઓ એ ક્રિયાઓ જમાના થયાં કરતા આવ્યા છે. ઘણીજ અઘરી અને બારીક ક્રિયાઓમાંથી બિન જરૂરી અને અઘરા ભાગ કહાડીને તેમના સારરૂપે એ સાત કસરતો ઉપજાવી કહાડેલી છે.

શ્વાસ રોકવાની કસરત.

આ કસરત ફેફસાં તેમજ શ્વાસને લગતા બીજા અવયવોને મજબુત કરી તેમનો વિકાસ કરવા માટે ઘણીજ જરૂરની છે અને તેનો લાંબો અભ્યાસ કરવાથી છાતીનો વિસ્તાર વધે છે. યોગ વિદ્યામાં

નિપુણ થએલા લોકો કહે છે કે પૂર્ણ શ્વાસથી એકવાર ફેફસાં ભરાઇ જાય પછી થોડીવાર ફેફસામાં શ્વાસ રોકી રાખવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. તેનાથી એકલા શ્વસન ક્રિયાને લગતા અવયવો પુષ્ટ અને બળવાન થાય છે એટલુંજ નહિ પણ પચવાના અવયવો જ્ઞાનતંતુઓને પણ ચેતન મળે છે અને રૂધિરની શુદ્ધિ તથા પરિચાલનામાં સહાય મળે છે. એવી રીતે રોકાયલો વાયુ શરીરમનો તમામ કચરો અને નિરૂપયોગી તત્ત્વોને એકત્ર કરે છે અને જ્યારે તે વાયુને ઉચ્છ્વાસદ્વારા બહાર કહાડવામાં આવે છે ત્યારે તે પોતાની સાથ કચરો અને મલિનતાને લઇને શરીરની બહાર નીકળી જાય છે. જેમ જુલાબ વડે આંતરડાં શુદ્ધ થાય છે તેમ આ ક્રિયા વડે ફેફસાં હૃદય વગેરે અવયવો શુદ્ધ થઇ જાય છે. જઠરની અનેક પ્રકારની વિક્રિયાઓ, યકૃત અને રૂધિરનાં દરદો એ બધાને માટે આ કસરત ઘણીજ ફાયદાકારક છે. એના વડે મુખમાંથી નીકળતો દુર્ગન્ધ યુક્ત વાયુ જે ફેફસાંને પૂરતો વાયુ નહિ મળવાથી ઉત્પન્ન થાય છે તે પણ મટી જાય છે એટલા માટે અમે વાચકોનું ધ્યાન આ કસરત તરફ ખાસ ખેચીએ છીએ. એ ક્રિયા નીચે મુજબ છે:—

(૧) ટટાર ઉભા રહેવું.

(૨) પૂર્ણ શ્વાસ લેવો (નસકોરાં દ્વારાજ)

(૩) થોડોક સેકન્ડ સુધી એ વાયુને ફેફસાંમાં રોકી રાખવો. અલબત્ત, જ્યાં સુધી ગભરામણ થયા વગર અથવા ફેફસાં ઉપર હદ ઉપરાંત દબાણ કર્યા વગર શ્વાસ રોકી રખાય ત્યાં સુધીજ રોકી રાખવો. ગજા ઉપરાંત દબાણ કર્યાથી લાભને બદલે હાનિ થાય છે. માટે અમે આ ખાસ ચેતવણી આપેલી છે.

(૪) પછી શ્વાસને જોરથી બહાર કહાડી નાંખવા.

(૫) ત્યાર પછી એક મળ શોધક પ્રાણાયામ કરવો.

પ્રારંભમાં વધારે સમય સુધી શ્વાસનું રોકાણ થઇ શકશે નહિ સાધારણ રીતે એવો નિયમ છે કે શીખાઉ માણસ છથી આઠ સેકંડ સુધી પુરક કરી શકે છે. હવે પૂરકમાં જેટલો સમય રોકાયો હોય તે કરતાં અડધો સમય શ્વાસને રોકી રાખવામાં એટલે કુંભકમાં રોકવો. આરંભમાં એટલાથીજ સંતોષ માનવો. થોડી મુદત પછી કુંભકનો સમય વધારતાં જવું. ઘડિઆળ રાખીને આ ક્રિયા કરવી, એ સલાહ ભરેલું છે. પણ આટલું તો હમેશાં યાદ રાખવું કે શકિત ઉપરાંત કદિ પણ શ્રમ લેવો નહિ.

(૨) ફેફસાંને પુષ્ટિ આપનારી કસરત.

ફેફસાંની અંદર હવાને ભરી રાખનારા જે પુટ હોય છે તેમને પૃષ્ટ કરવા માટે આ કસરતનો ઉપયોગ છે. પણ શિખાઉ લોકોએ એ કસરત ઘણીજ સંભાળથી કરવાની છે. એટલા માટે કે એનો ઉપયોગ હદ ઉપરાંત થવો ન જોઇએ વળી કદી પણ આ કસરતને ઘણાજ શ્રમપૂર્વક કરવી નહિ. આરંભમાં થોડો વખત કેટલાકને મગજમાં ચક્કર આવતાં હોય એવું લાગશે, એવાં ચિહ્ન જણાય તો તેમણે થોડીવાર સુધી ખુલ્લી હવામાં ફરવું અને થોડા દિવસ આ આ કસરત રહેવા દેવી.

(૧) હાથ બાજુએ લટકતા રાખી ટટાર ઉભા રહેવું.

(૨) ધીમેથી આચકો માર્યા વગર એક દીર્ઘ શ્વાસ લેવો.

(૩) શ્વાસ લેતી વખતે છાતી પર જુદી જુદી જગ્યાએ આંગળીના ટેરવાં વડે ટકોરા મારતા જવું.

(૪) જ્યારે ફેફસાં પુરેપૂરાં વાયુથી ભરાઇ જાય ત્યારે છાતી ઉપર હથેળી વડે ટકોરા મારવા અને શ્વાસને રોકી રાખવો.

(૫) શ્વાસને ઘણોજ ધીરેથી છોડી દેવો.

(૬) છેવટે એક મળ શોધક પ્રાણાયામ કરીને આ કસરત પુર્ણ કરવી.

આ કસરત આખા શરીરને ચેતન અને શકિતથી ભરપૂર કરી નાંખે છે અને યોગી પુરૂષોને એ ઘણીજ પ્રિય છે. અપૂર્ણ શ્વસન ક્રિયા કરવાથી ફેફસામાંના ઘણાક પુટ વપરાશ વગર નિર્જીવ થઈ જાય છે. જેમણે વરસોનાં વરસ સુધી અપુર્ણ રીતે શ્વાસ લેવાની કુટેવ પાડી દીધી છે તેમને પોતાના ફેફસાંના પુટને ચેતન આપતાં ઘણી મુસ્કેલી પડશે. એકજ પૂર્ણશ્વાસથી બધા પુટ ગતિમાં આવી જશે નહિ પણ આ કસરત કરવાનો અભ્યાસ રાખવાથી થોડા વખતમાં ઇષ્ટ ફળની પ્રાપ્તિ થયા વગર રહેશે નહિ.

(૩) પાંસળાંનો વિકાસ કરવાની કસરત.

પાંસળાં એક કમાન જેવો અવયવ જેને કાટિલજ કહે છે તે વડે કરોડના હાડકા સાથે જડી લેવામાં આવેલાં છે. આથી કરીને તે સ્થિતિ સ્થાપક હોવાથી તેનો પણ વિકાસ કરી શકાય છે. પૂર્ણ શ્વસન ક્રિયા માટે પાંસળાના વિકાસની પણ જરૂર છે કેમકે દીર્ઘશ્વાસ લેતી વખતે પાંસળાં પણ ઉંચકાય છે. જેમ તેઓ વધારે પ્રમાણમાં ઉંચકાય તેમ વધારે વાયુને માટે અવકાશ થઈ શકે છે. આમ હોવાથી તેમની સ્થિતિ સ્થાપકતા સાચવી રાખવા માટે કોઇ કોઇ વાર તેમને પણ કસરત આપવાની જરૂર છે. હાલના જમાનામાં ઘણા લોકોને ખોટી રીતે ઉભા રહેવાની, બેસવાની અને ચાલવાની ખરાબ આદત પડી ગએલી છે. તેથી પાંસળાં અકડાઇ જાય છે અને પોતાની સ્થિતિ સ્થાપકતા ગુમાવે છે. એવી રીતે પાંસળાંની સ્થિતિમાં વિક્રિયા થઇ હોય યા ન થઇ હોય તો પણ નીચે બતાવેલી કસરત કરવાથી અવશ્ય લાભ છે.

(૧) સીધા ઉભા રહેવું.

(૨) શરીરની બાજુએ હાથ રાખીને બગલની જેટલા નજીક લાવી શકાય તેટલા નજીક લાવીને અંગુઠા બરડા તરફ રહે, હથેલી

છાતીની બાજુ ઉપર રહે અને આંગળાં છાતીના આગલા ભાગ ઉપર રહે એવી રીતે હાથ ગોઠવવા.

(૩) પછી એક પૂર્ણશ્વાસ લેવો

(૪) થોડીવાર સુધી શ્વાસ રોકી રાખવો.

(૫) પછી શરીરની બાજુને સંકોચતા હોઈએ એવી રીતે હાથ વડે નરમાસથી દબાણ કરતાં જવું અને ધીરેથી શ્વાસ છોડતા જવું. (નસકોરાં દ્વારા)

(૬) પછી એક મળ શોધક પ્રાણાયામ કરીને આ કસરત પૂર્ણ કરવી.

સૂચના—આ કસરત પણ હદ કરતાં વધારે વખત ન થાય તેની સંભાળ રાખવી.

(૪) છાતીનો વિકાસ કરવાની કસરત.

નીચાં વળીને લખવાથી અથવા એવું બીજું કોઈપણ જાતનું કામ કરવાથી છાતી સંકોડાઈ જાય છે. આપણે સાંકડી છાતીવાળા કારકૂનો, મહેતાજીઓ, દરજીઓ, સોનીઓ હજારો જોઈએ છીએ, એવા લોકોએ ખાસ કાળજી રાખીને ટટાર બેસીને પોતાનું કામ કરવું જોઈએ અને થઈ ગએલી ભૂલ સુધારવાને છાતીનો વિકાસ કરવાના ઉપાય યોજવા જોઈએ. વિશાળ છાતીએ મરદાઈનું મુખ્ય લક્ષણ છે. સાંકડી છાતી અને દમીયલ ચહેરાવાળા પુરૂષોને પોતાને પુરૂષ કહેવરાવવાને બિલકુલ હક નથી. હમણાં જે કસરત બતાવવામાં આવશે તે વડે છાતી તેની કુદરતી હાલતમાં આવીને ઘટનો વિકાસ પામે છે.

(૧) ટટાર ઉભા રહો.

(૨) એક પૂર્ણ શ્વાસ લો.

(૩) શ્વાસને ઘુંટી રાખો.

(૪) બેઉ હાથને આગળ લાવો. પછી મૂઠીઓ વાળીને હાથને ખભા સુધી લઈ જાઓ.

(૫) પછી જોરથી મૂઠી વાળીને હાથ ખભાથી સીધા રહે એવી રીતે બહાર કાઢો.

(૬) નં. ૪ ની સ્થિતિ વખતે જ્યાં હાથ હોય ત્યાં લાવો અને પાછા નં. ૫ માં બતાવ્યા મુજબ કરો. એમ કેટલીક વાર કર્યા જાઓ.

(૭) જોરથી શ્વાસ બહાર કહાડો રેચક કરો.

(૮) મળશોધક પ્રાણાયામ કરીને આ ક્રિયા પૂર્ણ કરો.

સૂચના—આ કસરત પણ હદમાં રહીને કરવી ગજા ઉપરાંત શ્રમ નહિ લેવો.

(૫) ચાલતાં ચાલતાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

(૧) માથું સીધું. હડપચી જરા અંદર, ખભા જરા આગળ અને છાતી આગળ રાખી એક સરખી ગતિથી ચાલવું.

(૨) દરેક પગલે પગલે ૧, ૨, ૩, ૪, ૫ ૬, ૭, ૮ એમ મનમાં ગણી જવું અને આઠ ગણતા સુધી એક દીર્ઘશ્વાસ ધીરેથી લેવો.

(૩) પછી એજ પ્રમાણે એક એક પગલે એક આંકડો એમ પાછા એકથી આઠ સુધી ગણીને આઠ પગલાં ભરવાં અને તે દરમ્યાન ધીરેથી શ્વાસ છોડી દેવો.

(૪) પછી થોડીવાર શ્વાસ લેવાનું બંધ રાખવું. ચાલતાં ચાલતાં આઠ પગલાં ગણાય ત્યાં સુધી આરામ લેવો.

(૫) બીજીવાર ઉપર બતાવ્યા મુજબ કસરત શરૂ કરવી. વચમાં વચમાં આરામ લેતાં જવું. શ્રમ જણાય ત્યારે કસરત રહેવા દેવી એમ દિવસમાં કેટલીક વાર કસરત કરવી કેટલાક અભ્યાસીઓ આઠને બદલે ચાર પગલાં જેટલો વાયુ રોકે છે અને શ્વાસ છોડતી વખતે આઠ પગલાં જેટલો સમય લે છે. તમને પોતાને જે રીત પસંદ પડે તે ગ્રહણ કરજો.

(૬) સવારમાં કરવાની કસરત.

(૧) લશ્કરી કવાયતની ઢબમાં ઉભા રહેવું માથું કાંઇક ઉંચું રાખવું; નજર-સામે રાખવી; ખભાને જરા પાછળ રાખો; ઘૂંટણને અક્કડ રાખો અને હાથ બાજુએ લટકવા રહેવા દો.

(૨) પગનાં આંગળાં ઉપર જરાક ઉભા થાઓ અને તેજ વખતે ધીરથી એક પુર્ણશ્વાસ લો.

(૩) એની એજ સ્થિતિમાં થોડાક સેકન્ડ સુધી ઉભા રહો અને અને શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો.

(૪) આ સ્થિતિમાંથી ધીરેધીરે પાછા હતા તેવી સ્થિતિમાં આવી જાઓ અને તેમ કરતાં શ્વાસને નસકોરાદ્વારા કહાડો.

(૫) એક મળશોધક પ્રાણાયામ કરો.

(૬) એ પ્રમાણે કેટલીકવાર સુધી પગનાં આંગળાંના ટેકા ઉપર ઉંચા થઇને અને પાછા હતા તેવાને તેવા થઇ જાઓ. ત્યાર પછી એકલો જમણા પગ અને એકલો ડાબો વાપરીને પણ આ કસરત કરો.

(૭) રૂધિરનું અભિસરણ સારી રીતે થવા માટે કરવાની ખાસ કસરત.

(૧) ટટાર ઉભા રહેવું.

(૨) એક પૂર્ણશ્વાસ લઇને ફેફસાંમાં શ્વાસ રોકી રાખવો.

(૩) પછી જરા આગળ નમો અને એકાદ લાકડી અથવા સોટીને જોરથી પકડીને તેના ઉપર વજન મૂકીને સ્થિર ઉભા રહો ધીમેધીમે લાકડી ઉપર જેમ બને તેમ વધારે વજન મૂકતા જાઓ (૪) પછી લાકડી છોડી દો અને પ્રથમ હતા તે સ્થિતિમાં આવી જાઓ અને ઘુટેલો શ્વાસ ધીરે ધીરે બહાર કહાડો.

(૫) આ પ્રમાણે આઠ દશ વખત કર્યાં કરો.

(૬) એક મળશેાધક પ્રાણાયામ કરીને આ કસરત પૂર્ણ કરેઃ. આ કસરત કરતી વખતે લાકડી અથવા અથવા સેાટીનેા આધાર અવશ્ય લેવેાજ જોઇએ એમ નથી કલ્પિત લાકડીને પકડતા હેાઇએ એવી ભાવના કરીને માત્ર મનેાબલથી શરીરનું વજન તે દિશા તરફ ઢળવા દઇએ તેા બસ છે જરૂરની બાબત એટલીજ છે શરીરની આગલા ભાગનું ગુરૂત્વ મધ્યબિંદુ પેાતાની અસલ જગ્યાએ ખસવું જોઇએ કે જેથી કરીને તાજુ લેાહી શરીરના નીચેના અવયવેા તરફ ચાલ્યું જાય અને મલિન લેાહી ફેફસામાં રેાકાયલા પ્રાણવાયુ સાથે સમાગમમાં આવીને શુદ્ધ થાય છે. જેઓના શરીરમાં લેાહીનું ફરવું ઘણું મંદ હેાય છે તેમના ફેફસામાં એટલું થેાડું લેાહી આવવા પામે છે કે એક શ્વાસમાં રહેલા પ્રાણવાયુને તે ચૂશી શકતું નથી આથી કરીને પૂર્ણ શ્વાસ લીધાથી જે પ્રાણવાયુ શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે તેનેા લાભ મળી શકતેા નથી માટે શ્વસન ક્રિયામાં સુધારેા કરવાની સાથે લેાહીના ફરવાનેા વેગ પણ કાંઇક વધારવાની જરૂર છે. આથ કરીને પ્રાણાયામની કસરતની સાથે આ કસરત કરવાની પણ ઘણી જરૂર છે.

સાત ગૈાણ યેાગ કસરતેા.

આ પ્રકરણમાં સાત જાતની જૂદી જૂદી યેાગ કસરતેા બતાવવામાં આવશે એ દરેક કસરતથી શરીરને અમુક પ્રકારનેા અવશ્ય લાભ થાય છે જો કે આ કસરત અમુક અંગનેા વિકાસ કરનારી છે એવું ચેાકસ નામ તેને આપવામાં આવ્યુ નથી. દરેક

+ લગભગ દરેક કસરતને અંતે મળશેાધક પ્રાણાયામ કરવેા.

+ આ પ્રકરણમાં જે જે કસરતેા લખી છે તે આ પુસ્તકના પ્રથમ ભાગમાં અલ્પ વિવેચનથી આવી ગઇ છે. પણ તેનું સર્વને સમજ પડે તેવી રીતે વર્ણન કરવાની જરૂર હેાવાથી તે વિસ્તારથી આલેખી છે તેથી પુનરૂક્તિ દેાષને પાત્ર આ પ્રકરણ નથી.

અભ્યાસકને અનુભવથી સમજાશે કે એમાંની ઘણીખરી કસરતો તેને માટે ખાસ ઉપયુક્ત છે. જો કે આ કસરતોને અમે ગૈાણ એવું નામ આપેલું છે તોપણ તેમની કિંમત ગૈાણ નહિ સમજવી. એ જો ઉપયોગી અને કિંમતી ન હોય તો આવા ઉપયોગી પુસ્તકમાં તેમને અમે સ્થાન આપ્યુંજ નહોત. અમે એકવાર કહી ગયા છીએ કે સેંકડો પુસ્તકો અને પ્રયોગોના સાર રૂપ ફળ અમે આ પુસ્તકમાં સંગૃહિત કરેલું છે. આ સાત ગૈાણ કસરતો એવી છે કે જેનાવડે શારીરિક કસરત તથા ફેફસાના વિકાસ સંબંધી જે કંઇ કરવા જેવું તે સઘળું આવી જાય છે અને એટલા ઉપરજ કોઇ ધારે તો એકાદ ન્હાનકડું પુસ્તક ઉપજાવી શકે પણ અમારી યોજના તો માહિતીને જેમ બને તેમ ઘન કરીને (Condense) ન્હાના કદના પુસ્તકમાં ઘણી માહિતી સમાવીએ છીએ. વળી આ દરેક કસરત સાથે પ્રાણાયામની ક્રિયા તો સામેલ કરેલીજ છે તેથી કરીને તે ઘણીજ લાભદાયક થઇ પડે તેવી છે. માટેજ કહેવાની આવશ્યકતા છે આ કસરતોને ગૈાણ કહી છે તેથી કરીને તે ખરેખરી ગૈાણજ છે એમ સમજવું નહિ. એમાંની કોઇ કોઇ કસરત તો કદાચ તમારી ચોક્કસ પ્રકારની શારીરિક સ્થિતિને ખાસ અનુકૂળ અને ફાયદાકારક થઇ પડે એવી છે.

કસરત પહેલી.

(૧) હાથ બાજુએ લટકતાં રાખી ટટાર ઉભા રહો.

(૨) એક પુર્ણ શ્વાસ લો.

(૩) ધીરે ધીરે હાથ ઉંચા કરો અને તેમને તંગ કરતા જાઓ. છેક માથાને અડકે એવી રીતે હાથ મૂકી રાખો.

(૪) માથા ઉપર હાથ રાખી મૂકવા અને એવીજ સ્થિતિમાં થોડાક સેકન્ડ સુધી શ્વાસ રોકીને ઉભા રહેવું.

(૫) ત્યાંથી હાથને ઉપાડીને નીચે લાવતાં લાવતાં પહેલાં હતા ત્યાં આગળ બાજુએ લાવી નાખો અને એમ કરતાં કરતાં ધીરે ધીરે શ્વાસ મૂકતાં જાઓ.

(૬) એક મળશોધક પ્રાણાયામ કરવો.

કસરત બીજી.

(૧) ટટાર ઉભા રહેવું. હાથને સીધા કરીને શરીરની આગળ રાખવા.

(૨) એક પૂર્ણ શ્વાસ લઇને તેને રોકી રાખવો.

(૩) પછી હાથને માથા ઉપર લઇને ગોળ ફેરવીને બરડા પાછળ લાવીને હતા તેવી સ્થિતીમાં લાવી મૂકવા. એ દરમ્યાન શ્વાસ તો રોકીજ રાખવો.

(૪) પછી જોરથી શ્વાસ બહાર કહાડવો.

(૫) એક મળશોધક પ્રાણાયામ કરવો.

કસરત ત્રીજી.

(૧) ટટાર ઉભા રહો અને બીજી કસરતમાં રાખ્યા હતા તે મુજબ હાથને સીધા કરીને શરીરની આગળ રાખો.

(૨) એક પૂર્ણ શ્વાસ લો,

(૩) હાથને પાછળથી ગોળ વીંઝો પંચ સાત વખત વીંઝયા પછી ઉલટી દિશામાં પાંચ સાત વખત વીંઝો. આ બધો વખત દરમ્યાન શ્વાસ રોકી રાખો મરજી હોય તો એક હાથ એક દિશામાં અને બીજો હાથ તેથી ઉલટી દિશામાં એમ વરા ફરતી જૂદી જૂદી દિશામાં ફેરવી શકશો.

(૪) પછી જોરથી શ્વાસ બહાર કહાડો.

(૫) એક મળશોધક પ્રાણાયામ કરો.

કસરત ચોથી.

(૧) જમીન ઉપર ઉંધે મ્હોડે સુઇ જાઓ અને હથેલીઓ તમારા શરીરની બાજુએ ભોંય પર ઉંધી રાખો.

(૨) પછી એક પુર્ણ શ્વાસ લો અને તેને ઘૂંટી રાખો.

(૩) શરીરના દરેકે દરેક સ્નાયુને તંગ કરીને હાથપર વજન રાખીને ઉંચા થાઓ, માત્ર હથેલી અને પગનાં આંગળાં ઉપરજ શરીરનું બધું વજન તોળાવું જોઇએ.

(૪) પછી નંબર ૧ વાળી સ્થિતિમાં આવી જાઓ. આ પ્રમાણે શક્તિ પ્રમાણે થોડીક વાર કસરત કરો.

(૫) જોરથી શ્વાસ બહાર કહાડો.

(૬) એક મળશોધક પ્રાણાયામ કરો.

+કસરત પાંચમી

(૧) દિવાલ સાથે હથેલી ટેકવીને ટટાર ઉભા રહો.

(૨) એક પૂર્ણ શ્વાસ લો અને તેને ઘૂંટી રાખો.

(૩) પછી જરા આગળ નમીને છાતીને ભીંતની લગોલગ લાવો અને શરીરનું વજન હાથ ઉપર ટેકવો.

(૪) પછી માત્ર હાથના સ્નાયુના બળથી હતા તેવાને તેવા ઉભા થઇ જાઓ. હથેલીઓ ભીંતને અડકેલી રહે અને શરીર બધું તંગ થઇ જાય.

(૫) જોરથી શ્વાસ બહાર કાઢી નાંખો.

(૬) એક મળશોધક પ્રાણાયમ કરો.

કસરત છઠ્ઠી.

(૧) હાથ કમ્મર ઉપર અને કોણીના ખુણા બહાર નીકળતા રહે એવી રીતે ટટાર ઉભા રહો.

+ આજ કસરત ખુરશીની મદદથી પણ કરી શકાય છે. ખુરશીની પીઠપર હાથ ટેકવવા અને બાકીનો ભાગ ઉપર મુજબ કરવો.

(૨) એક પૂર્ણ શ્વાસ લો અને તેને રોકી રાખો.

(૩) જાંઘ અને પગના સ્નાયુઓને બને તેટલા તંગ કરીને નમસ્કાર કરતા હોય તેમ શરીરને આગળ નમાવો જેટલું બની શકે તેટલું નમાવો. એ દરમ્યાન ધીરેથી નસકોરાં દ્વારા શ્વાસ બહાર કહાડો.

(૪) નંબર ૧ વાળી સ્થિતિમાં આવી જાઓ અને એક બીજો પૂર્ણ શ્વાસ લો.

(૫) પ્રથમ જેમ શરીરને આગળ નમાવ્યું હતું તેમ હવે જાંઘ અને પગના સ્નાયુઓને તંગ કરીને શરીરને બરડા તરફ જેટલું બને તેટલું નમાવો.

(૬) વળી પાછા નં. ૧ વાળી સ્થિતિમાં આવી જાઓ એ દરમ્યાન શ્વાસને નસ્કોરાં દ્વારા ધીમે ધીમે બહાર કહાડતા જાઓ.

(૭) છેવટે એક મળશોધક પ્રાણાયામ કરો.

સૂચના—જેમ આગળ અને પાછળ નમ્યા હતા તે પ્રમાણે જમણી તેમજ ડાબી બાજુ તરફ વારાફરતી નમીને આ કસરત કરવી આ કસરતથી જઠર અને આંતરડાંને સારો વ્યાયામ પહોંચે છે.

કસરત સાતમી.

(૧) કરોડને સીધી રાખીને ટટાર ઉભા રહો અથવા બેસો.

(૨) એક પૂર્ણ શ્વાસ લો. પણ હમેશ લેતા હતા તે પ્રમાણે ન લેતાં જાણે તમે કોઇ ઉગ્ર ગંધવાળો એમોનિયા ખાર સુંઘતા હો અને એક સામટો દમ ન લઇ શકતા હો તેમ કકડે કકડે જરા જરા અટકી અટકીને શ્વાસ લો ફેફસાં પૂરેપૂરાં ભરાય ત્યાં સુધી લીધેલો શ્વાસ બહાર કહાડવો નહિ.

(૩) થોડીવાર શ્વાસ રોકી રાખો.

(૪) પછી નસકોરાં દ્વારા લાંબો ઉચ્છ્વાસ મૂકી દો.

(૫) એક મળશોધક પ્રાણાયામ કરો.

પ્રકરણ ૨૦ મું.

યોગના કેટલાક ઉપયોગી પ્રકીર્ણ વિષયો.

આપણા શરીરમાં પાંચ તત્ત્વો પૃથ્વી, જલ, અગ્નિ વાયુ અને આકાશ એ નામના રહેલાં છે. આ તત્ત્વોના સ્વરૂપ તથા તેના સ્વભાવ સંબંધમાં અગાઉના કોઠામાં તથા આ પુસ્તકના પ્રથમ ભાગમાં કહેવાયું છે. હવે એ પંચ તત્ત્વોની ધારણા કયાં કયાં કરવી તે અલ્પમાં જણાવવા ધાર્યું છે.

સ્તંભિની અથવા પૃથ્વીધારણા પગથી ઢીંચણ સુધીના શરીરના ભાગમાં પૃથ્વીતત્વનું મુખ્ય સ્થાન રહેલું છે. તેથી તે ભાગમાં લં બીજમંત્ર સહિત ગુરુત્વની ભાવના કરી ચાર ભુજાવાળા આ સૃષ્ટિના વિશ્વકર્મારૂપ શ્રી બ્રહ્મા ભગવાનનું ધ્યાન કરવું. આ પ્રમાણે નિત્ય બે કલાક ધ્યાન કરવાથી વ્યાધિ માત્રથી મુક્ત થવાય છે અને પૃથ્વીતત્વનો જય થઇ શકે છે.

દ્રાવિડી અથવા તેજોધારણા ઢીંચણથી ગુહ્ય સુધીના ભાગમાં વં બીજ સહિત શીતળતાની ભાવના કરી ચતુર્બાહુવાળા સ્ફટિક મણિ સમાન ગૌર કાંતિવાળા ગૌર. વર્ણવાળા, સૌમ્યાકૃતિથી મધુર હસતા શ્રી નારાયણની ભાવના કરવી. આનાથી પાપમાત્રનો નાશ થઇ જલતત્વનો જય થઇ શકે છે.

વૈશ્વનરી અથવા જલધારણા ગુહ્યથી હૃદય સુધીના ભાગમાં રં બીજ સહિત ઉષ્ણતાની ભાવના કરી, ત્રણ નેત્રવાળા ઉગતા સૂર્યના જેવી કાંતીવાળા ભસ્મથી સુશોભિત થએલા સુપ્રસન્ન વદનવાળા કર્પૂરગૌર મહારૂદ્રની ભાવના કરવાથી અગ્નિતત્વનો જય થઇ શકે છે.

ભ્રામરી અથવા વાયુ ધારણા હૃદયથી ભ્રકૂટી સુધીના ભાગમાં પ્રાણનો નિરોધ કરી યં બીજ સહિત વહનતા—ઉત્પત્તિના સ્વરૂપની ભાવના કરી શાંત સ્વરૂપ, સર્વજ્ઞ, સર્વશક્તિમાન, સર્વના ઉપાદાન કારણરૂપ ઇશ્વરનું ધ્યાન કરવાથી વાયુતત્વનો જય થઇ શકે છે.

શોષણી અથવા આકાશ ધારણા ભ્રકૂટીથી બ્રહ્મરંધ્ર સુધીના ભાગમાં હૂં બીજ સહિત લયપણાની ભાવના કરી ૐકારની અર્ધમાત્રા સ્વરૂપ, ત્રિનેત્ર ધારી, લલાટે ચંદ્રથી સુશોભિત, ગૌરવર્ણવાળા, ત્રીશુળ, પીનાક, ખંડ વગેરે હથીઆરોને હાથમાં ધારણ કરવાવાળા ભક્ત ઉપર હર હમેંશ પ્રસન્ન રહેનાર ભક્તનું દુઃખ જોઇ દાઝનાર ભોળા હૃદયના શ્રી મહેશ્વર ભગવાનનું શક્તિ પાર્વતી સહ ધ્યાન કરવું. તેનાથી આકાશ તત્વનો જય થાય છે.

× × × ×

ચન્દ્રાગ પ્રાણાયામ. સ્વસ્થ પદ્માસન વાળી એકાંતમાં બેસવું. પછી ચન્દ્રનાડી ઇડાથી (ડાબા નસકોરાથી) પ્રણવ મંત્રના ૧૨ ઉચ્ચાર પૂર્વક ધીમે ધીમે પૂરક કરવો. પછી પ્રણવ મંત્રના ૧૬ ઉચ્ચાર સુધી કુંભક કરવો અને એજ મંત્રના ૧૦ ઉચ્ચાર પૂર્વક રેચક કરવો. પ્રાણાયામ કરતી વખત દુધ અને દહી સમાન અત્યંત સ્વચ્છ વર્ણવાળા અમૃતના ઉત્પાદક ચંદ્રમાનું નાભિ તથા કંઠમાં ધ્યાન કરવું.

સૂર્યાંગ પ્રાણાયામ.

આ પ્રાણાયામ પણ ચન્દ્રાગ પ્રાણાયામની માફકજ કરવાનો છે. પણ તેમાં પ્રથમ ચન્દ્રનાડીથી શ્વાસ લેવાને બદલે સૂર્ય નાડી પીંગલા (જમણા નસકોરા)થી લેવો. નાભિ કમળમાં અગ્નિની જ્વાલા સમાન અત્યંત તેજસ્વી સૂર્ય ભગવાનનું ધ્યાન કરવું.

આ પ્રમાણે પોત પોતાની મરજી અનુસાર ઉપાસ્ય દેવને ધ્યાનમાં રાખી પ્રાણાયામનો પ્રયોગ થઇ શકે છે.

× × × ×

પ્રાણની ગતિ.

આપણે જે કાંઇ બોલીએ છીએ તેનો અથવા બંદુક કે તોપ ફુટ-વનો જે અવાજ થાય છે તેનો ધ્વનિ એક સેકંડમાં ૧૧૧૮ ફુટ, વેગથી જાય છે. પાણીમાં ૪૭૦૮ ફુટના વેગથી, ઘનપદાર્થોમાં ૧૬૮૦૦ ફુટના વેગથી જાય છે. પૃથ્વી પોતાની દરરોજની ગતિમાં દર સેકંડે ૧૫૦૦ ફુટના વેગથી આગળ ધસે છે. ચન્દ્ર પૃથ્વીની આજુબાજુ દર સેકંડે ૩૨૫૦ ફુટના વેગથી ફરે છે. આખી સૂર્યમાળા એક સેકંડમાં પાા માઇલના વેગથી ફરે છે. ધૂમકેતુઓ સૂર્યની આજુબાજુ દર સેકંડે પાા માઇલના વેગથી ફરે છે. વીજળીના કરંટની ગતિ એક સેકંડે ૧૧૦૪૦ માઇલની હોય છે પ્રકાશની ગતિ ૧૮૦૦૦૦ માઇલના વેગની હોય છે. અને પ્રકાશની ગતિના કરતાં પણ પાંચ કરોડ ગણો વધારે વેગ પ્રાણની ગતિનો છે.

આવી અદ્દભુત સામર્થ્ય સંપન્ન પ્રાણની શક્તિ હોવાથી આ પંચભૂતાત્મક દેહમાં રહેલી ૭૨૦૦૦ હજાર નાડીઓને તે પોતાના નિયમમાં ચલાવે છે.

× × × ×

પ્રાણ કયાં રહે છે.

આખા શરીરમાંજ તે વ્યાપ્ત છે. પરંતુ તેનું મુખ્ય સ્થાન ચેતન અવસ્થાવાળા જ્ઞાનતંતુઓમાં રહેલા ભુરા પાણી જેવા સુક્ષ્મ પદાર્થની સાથે છે. વિશેષે કરીને માથાના, કરોડના, બોચી તથા માથાના સંધિ ઉપર જે મગજનો ભાગ રહેલો છે અને જેને બ્રહ્મરંધ્ર કહેવામાં આવે છે ત્યાં છે. કંઠ હૃદય જઠર, આંતરડા વગેરેમાં રહેલી સુક્ષ્મ શીરાઓમાં પણ પ્રાણ ઓતપ્રોત વ્યાપી રહેલો છે.

× × × ×

મનને સ્થિર કરવાનેા એક સુગમ ઉપાય.

વિષય પ્રદેશમાં અંહિ તંહી ભટકાં મારતા મનને સ્થિર કરવા માટે એક સુગમ ઉપાય શેાધી કાઢવામાં આવ્યેા છે અને તે એ છે કે મનને હૃદયમાં સ્થિર કરવું. સ્વસ્થ અને શાંત બેસી અંતરાભિમુખતાને વધારી હૃદયમાં એક નાના કમળની કલ્પના કરી તેમાં જ્યેાતિસ્વરૂપનું ધ્યાન કરવું. આ સરળમાં સરળ ઉપાયથી મનની સ્થિરતા અલ્પ પ્રયાસે વધારી શકાય છે.

કેટલાક મનુષ્યનું એવું ધારવું છે કે યેાગવિદ્યા અધિકારી મનુષ્યેાથીજ સાધી શકાય છે ? આ વાત સત્ય છે પણ ખરા અધિકારી થવું એ તેા આપણા હાથમાં છે. માટે તેને વધારી યેાગવિદ્યામાં આગળ વધવું એ પ્રત્યેક મનુષ્યને શ્રેયષ્કર છે.

× × × ×

શરીરમાં રહેલા જીવાત્માનું મુખ્ય સ્થાન હૃદયમાં છે. આ હૃદયની સાથે સ્પર્શ કરીને ૭૨૦૦૦ નાડીએા રહેલી છે. તેમા મુખ્ય ૧૩ નાડીએા છે. આ ૧૩માં પણ ઇડા પીંગલા અને સુષુમ્ણા મુખ્ય છે. અને કુહુ, સરસ્વતી, ગાંધારી, હસ્તિજિવ્હા, વારૂણા, યશસ્વિની, વિશ્વેાદરા, શંખિની પૂષા, પયસ્વિની તથા અલંબુષા ગૌણ છે. આ સર્વ નાડી ઉપર પ્રાણાયામના પ્રયેાગથી સ્વામિત્વ સ્થપાય છે.

× × × ×

યેાગની ક્રિયાએા સાધવામાં નિયમિતપણાની ખાસ જરૂર છે. એકદમ લાભ લઇ લેવાની આશામાં અનિયમિતપણે તે સાધવાથી પરિણામ વિપરિતજ આવે છે. આને માટે અગાઉ ઘણું કહેવામાં આવ્યું છે અને અત્ર પણ પુનઃ પુનઃ એજ પ્રતિપાદન કરવામાં આવે છે. કેમકે નિયમિતપણાની બાબતમા તેા આપણે ઘણાજ પાછળ છીએ, સમયની તેા આપણને કિંમતજ નથી. ફલાણાભાઇ આવ્યા અને આમ ગપાટા માર્યા અને ઢીકણાભાઇ આવી તેમ ગપાટા માર્યા એમ માત્ર

વિનાના ગપાટા મારવામાંજ અ પણે ઘણે ખરે વખત જાય છે. જો તેને બચાવી કર્તવ્યાભિમુખ થવામાં તે વાળીએ તો આપણી ઉન્નતિ અસાધારણ વેગથી થાય એ નિઃસંશય છે.

નકલ કરવાની બાબતનો ગુણ આજે આપણામાં ઘણો વધ્યો છે. પાશ્ચાત્ય પ્રજાના સંસર્ગથી આપણે ઘણીખરી બાબતમાં તેમની નકલ કરીએ છીએ. તો આ નિયમિતપણાની બાબતમાં તેમ કર્યું હોય તો તે ઉત્તમ છે. નિયમિતપણાની કિંમત તેઓ બરાબર સમજે છે. વિદ્યાકલાની શોધમાં આગળ વધેલા જર્મન દેશના તત્વશોધક કાન્ટને માટે એમ કહેવાય છે કે તેને એક દિવસ તેના મિત્રે પોતાની સાથે ફરવા આવવાનો આગ્રહ કર્યો અને તે ન છૂટકે સ્વીકારી તેની સાથે ગયો. કાન્ટના મિત્રે ફરવામાં તેમજ બીજા તે રસ્તામાં આવેલાં કામો કરવામાં બહુજ વખત લગાડયો. અને કાન્ટને ખોટી કર્યો કાન્ટ તો પ્રસન્ન ચિત્તેજ હતો. ફરીને જ્યારે ઘેર આવ્યા ત્યારે કાન્ટે પોતાની ડાયરીમાં નોંધ કરી મિત્રની સાથે તેનીજ ગાડીમાં કોઇ દિવસ ફરવા જવું નહિ. તેનાથી પુષ્કળ સમયની બરબાદી થાય છે. આ પ્રમાણે પાશ્ચાત્ય પ્રજા નિયમિતપણાની કિંમત જેવી સમજે છે તેવી યોગવિદ્યા સંપન્ન થવા ઇચ્છનાર પુરુષને પણ તે સમજવી જરૂરની છે.

× × × ×

પ્રાણાયામના અભ્યાસની ઇચ્છાવાળાએ શ્વાસની બાબત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવા જેવું છે. શ્વાસ મૂકવાની પદ્ધતિનો પ્રથમ બરાબર અભ્યાસ કરવો જોઇએ. જો તે સિદ્ધ થતો નથી તો આ વિદ્યામાં આગળ વધી શકાતું નથી. નૈસર્ગિક શ્વાસ લો. બાળક પણ નૈસર્ગિક શ્વાસ લે છે. બાળક સુતું હોય છે તે વખત તેની શ્વસનક્રિયા અવલોકતાં જણાઇ આવે છે કે તેના શરીરનો બધો આગલો ભાગ ઉંચો થાય છે પેટ પેડુ અને પાંસળાની બાજુઓ

પણ ફુલે છે ત્યારે મોટા મનુષ્ય શ્વાસ લે છે. તે વખત ફક્ત છાતીનો ભાગજ ફુલે છે. સર્વ અવયવો પોતાનું કામ કરી શકતા નથી. આનું કારણ તેઓ દીર્ઘ શ્વાસ લેતા નથી તે છે. અને આને પરિણામે તેઓ અલ્પાયુષ્ય ભોગવે છે.

સ્વાભાવિક શ્વસનક્રિયા કરવાને માટે નીચેના પ્રયોગ ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.

૧ કેડ ઉપરનું વસ્ત્ર ઢીલું કરી સ્વસ્થ અને ટટાર ઉભા રહેવું.

૨ છાતી અક્કડ રાખી સહજ આગળ કાઢવી

૩ કેડનો ભાગ (થાપા) છાતીથી પાછળ રહે એમ રાખવો અને માથું સીધું રાખવું.

૪ મુખ બંધ રાખી નાક વડે ફેફસામાંથી જેટલી હવા નીકળી જાય તેટલી કાઢી નાંખવી.

૫ એક હાથ પેટ ઉપર મૂકવો. અને બીજો હાથ છાતીની મધ્યે મૂકવો.

૬ આ પ્રમાણે કર્યા પછી તપખીર સુંઘનારા તપખીની ચપટી સુંઘે છે તેમ ઉપરાઉપરી થોડી થોડી હવા જ્યાં સુધી લઈ શકાય ત્યાં સુધી ખેંચ્યા કરવી. અને આ પ્રમાણે હવા સંપૂર્ણ ભરી રહ્યા પછી ચાર પાંચ પળ તે શ્વાસને રોકી રાખવો ત્યાર બાદ થોડે થોડે તે નસકોરા દ્વારાજ બહાર કાઢવો.

આ ક્રિયા કરતાં એટલું ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે શ્વાસ થોડો થોડો લેવાનો છે તપખીર સુંઘનાર જેમ જરા જરા તે સુંઘ્યા કરે છે તેમ કરવાનું છે. અને શ્વાસ મૂકતી વખત પણ ધીમે ધીમે મૂકવાનો છે.

આ પ્રમાણે પ્રથમ હવાનો ભાગ લેતી વખત પ્રથમ પેટનો ભાગ ફુલનો જણાશે અને છેવટ છાતીનો ભાગ પણ ફુલવાની સાથે છાતી ઉપર આવેલો હાથ પણ આગળ આવેલો માલુમ પડશે. આ પદ્ધતિનો અભ્યાસ રાખ્યાથી દીર્ઘ શ્વાસ લેવાની મૂકવાની ક્રિયા અલ્પ સમયમાં સિદ્ધ થાય છે.

આ ક્રિયાને સાધવાથી વાઙ્મય અવયવો (Vocal organs) નો સદુપયોગ થાય છે અને તેને લઇને આખા શરીરનું આરોગ્ય સચવાય છે. એનાથી રક્તની શુદ્ધિ થાય છે. અને બીજા પણ લાભો થાય છે.

* * * * *

શરીરને સુધારવા માટે મનની ઉચ્ચીગતિ કરવા માટે અને બીજા પણ અનેક પ્રાપ્તવ્યોને પ્રાપ્ત કરવા માટે મનુષ્યને યોગની ખાસ જરૂર છે. યોગવિદ્યાના અભ્યાસથી સર્વ મળે છે. આ વિદ્યાનો અભ્યાસ થોડો સમય પણ કર્યો હોય તો વખત નકામો જતો નથી પરંતુ તેનાથી અધિક લાભજ થાય છે. આ વિદ્યાનો અભ્યાસ તો પ્રત્યક્ષ લાભને આપનાર છે. નાસિકાના અગ્રભાગે મનને એકાગ્ર કરવાનો અભ્યાસ પાડવાથી એક પ્રકારના દિવ્ય સુગંધનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. જિવ્હાના મૂળમાં મનની એકાગ્રતા કરવાથી અલૌકિક આસ્વાદ માલુમ પડે છે. મનને તાલુના ભાગમાં એકાગ્ર કરવાથી વિચિત્ર વસ્તુઓ નિહાળવાનું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. આ સિવાય બીજા પણ પ્રત્યક્ષ લાભો આ વિદ્યાના સેવનથી ઘણાજ થાય છે. મુખમુદ્રાની શોભામાં પણ તેનાથી ઘણો વધારો થાય છે. અને અનેક ચમત્કારો પણ કરી શકાય છે. બંગાળા અને મદ્રાસ ઇલાકાના મદારી લોકો જ્યારે પોતાના પ્રયોગો કરે છે. ત્યારે તેમાં હવામાં અદ્ધર ઉભા રહેવાના પ્રયોગો પણ કરે છે અને આ જોઇને આપણાથી આશ્ચર્યચકિત જ થઇ જવાય છે. આ પ્રયોગમાં સફળતા મળવાનું કારણ પણ પ્રાણાયામ જ છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસ દ્વારા શ્વાસને રોકી રાખવાથી શરીરમાં રહેલી શીરા અને નાડીઓમાં એક પ્રકારનો ચપળ અને હલકો વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે શરીર તેનાથી ફુલે છે. અને શરીર હલકું થઇ હવામાં અદ્ધર તરી શકે છે.

મોટાં મોટાં સરકસોમાં પ્રોફેસરો ભયંકર લોઢાની સાંકળોને પણ તોડી નાંખે છે તેમજ મજબુત રીતે બાંધેલી બેડીઓને પણ તોડી નાંખે છે તેનું કારણ પણ આ પ્રાણાયામનો પ્રયોગજ છે. પ્રાણાયામના

પ્રયોગથી પ્રથમ શરીરને બેડી બાંધતી વખત ફુલાવવામાં આવે છે અને પછી તે પહેરાવી રહ્યા બાદ શરીર સંકોચી નાંખતા તે એની મેજે હાથમાંથી નીકળી જાય છે. અને તોડી નાંખવી હોય તો પ્રથમ શરીર સંકોચી પછી ફુલાવવાથી તે તુટી પણ શકે છે.

મનુષ્યનુ મન એ એક દર્પણના જેવું છે દર્પણમાં જે પ્રકારનો પદાર્થ આપણે ધરીએ તેની છાપનું પ્રતિબિંબ તેમાં પડે છે તેમ મનમાં પણ જે પ્રકારના વિચાર કરવામાં આવે તેવુ તે થાય છે.

યોગશાસ્ત્ર મનુષ્યના મનને સુધારનાર સબગમાં સબળ સાધનરૂપ છે તે મન અને તન બંનેને સુધારે છે. યોગી મનુષ્ય અસાધારણ શક્તિ સંપન્ન થઇ રહે છે. યોગબળની શક્તિ કાંઇ ઓછી નથી તેમ તેના ચમત્કાર પણ ઓછા નથી. વાંચકોની શ્રદ્ધા અધિક દૃઢાવવાને માટે થોડા દ્રષ્ટાંતો આપીએ.

જ્ઞાનેશ્વર નામના દક્ષિણમાં સાધુ થઇ ગયા છે. તેમણે સમાધિ લીધી હતી સમાધિ લીધા પછી લગભગ ત્રણસે વર્ષના અંતરે તેમણે પોતાના સંપ્રદાયના શિષ્ય એકનાથને સ્વપ્ન આપ્યું કે આલંદી-ગામમાં મેં જ્યાં સમાધિ લીધી છે ત્યાં એક મોટા ઝાડનું મૂળીયું વધી જવા આવ્યું છે અને તેનાથી મારા દેહને ઘણું નુકસાન થાય છે. એકનાથે તરતજ જ્ઞાનેશ્વર મહાત્માની સમાધિ ખોદાવી અને જોયું તો જ્ઞાનેશ્વર મહારાજનું રૂપ કોઇપણ પ્રકારના વિકાર વિનાનું પ્રતીત થયું. તેઓ યોગ મુદ્રાનું આસન વાળી બેઠા હતા અને પાસે એક તેલથી ભરપુર કોડીયાવાળી પિત્તળની દીવીમાં દીપક પ્રકાશતો હતો. જ્ઞાનેશ્વરી ભગવદ્ગીતાના ગ્રંથના પાના જાણે પુર્વે કોઇ વાંચતું હોય તેવી હાલતમાં પડયા હતા. અને ઝાડનું મૂળીયું તેઓ બેઠા હતા ત્યાં આવી ગયું હતું, એકનાથે તે ખોદીને દૂર કરાવેલું આ વાત દક્ષિણમાં સુપ્રસિદ્ધ છે.

× × × ×

યોગવિદ્યાના ચમત્કારની બીજી વાર્તા મહારાજા રણજીતસિંહના વખતની છે. અને તે પિકચર મેગેઝીન નામના અંગ્રેજી ચોપાનીયામાં પ્રસિદ્ધ પણ થઇ છે. અત્ર તે સંપૂર્ણ ઉતારી લેવામાં આવે છે.

મહારાજા રણજીતસિંહના વખતમાં પંજાબમાં એક સમાધિનિષ્ઠ મહાત્મા હરિદાસજી રહેતા હતા. તેઓ સમાધિયોગ સંપૂર્ણ જાણતા હતા. મહારાજા સાહેબને આ વાતની ખબર પડી અને તેમણે તે મહાત્માની પરીક્ષા લેવાનું વિચાર્યું મહાત્મા હરિદાસજીની પાસે જઇ તેમને આ વાતની ખાત્રી કરી આપવા વિનતી કરી મહાત્મા સમાધિ લેવા તૈયાર થયા એક મોટો ખાડો ખોદાવી તેમાં એક છોબંધનો ચોતરો કરાવી તેમાં બેઠા અને પછી કહ્યું કે છ મહિના પછી મને કાઢજો. મહારાજા રણજીતસિંહ તથા આ દૃષ્ય જોવાને આવેલા તે સમયના પાશ્ચાત્ય અધિકારી કેપ્ટન વેડ અને જનરલ વેન્ચુરા પણ હાજર હતા. તેઓએ પછી તે ચોતરો બંધ કરાવ્યો. ઉપરથી ખાડો પુરાવી લીંપ્યો અને વિશેષ ખાત્રીને માટે તે સમાધિ સ્થાનની ઉપર અનાજનું વાવેતર કર્યું. મહારાજા રણજીતસિંહના સીપાઇઓ તે સ્થળે સખત ચોકી પહેરો પણ રાખતા હતા. આમ કરતા જ્યારે છ મહિના પૂર્ણ થયા અને તે સમાધિ સ્થાન ખોદવાનો વખત આવ્યો ત્યારે તે જોવાને હજારો મનુષ્યની મેદની ત્યાં જામી હતી કેપટન વેડ અને જનરલ વેન્ચુરા પણ હાજર હતા તે તો એમજ માનતા હતા કે ગરીબ બિચારો સાધુ તો ક્યારનોએ મરી ગયો હશે. અને કદાચ આવે તો તેનો મૃતદેહ હાથ આવશે.

લોકોની સમક્ષ એ સ્થાન ખોદવાનો આરંભ કર્યો. ચોતરો પણ ખોદી કાઢ્યો. તો તેમાં મહાત્મા હરિદાસજી આસનસ્થ જણાયા તેમનામાં જીવત્વના કંઇ પણ ચિન્હ નહોતા, સર્વેએ તેમને મરણ પામેલાજ ધાર્યા. પછી તેમના શિષ્યોએ એ મહાત્માને સમાધિમાંથી જાગ્રત કરવાને યોગ્ય ઉપચાર કર્યા. પરિણામે થોડીવાર રહીને તેઓ

લોકોના આશ્ચર્ય સમક્ષ જાગ્રત થયા. જોવા આવેલા બે યુરોપીયન ગૃહસ્થો તો મહાત્માની અસાધારણ યોગશક્તિ જોઈ ચકિતજ થયા.

× × × ×

યોગવિદ્યાના ચમત્કાર સંબંધી ત્રીજી વાર્તા સુપ્રસિદ્ધ ગુજરાતી પત્રની ભેટ ચચ્ચ અને સુહંગી પુરી પાડે છે એ વાર્તામાં જણાવ્યા પ્રમાણે ચચ્ચની સ્ત્રી કલ્યાણીને સેનાપતિ જાબાલીના અત્યાચારથી છોડવનાર મહાત્મા યોગવિદ્યા પારંગતજ હતા. અને તેના પ્રભાવથી તેમણે પોતાનેજ મારવા આવેલા ચચ્ચનું મન એકદમ ફેરવી નાંખી પોતાનો શિષ્ય બનાવ્યો હતો.

× × × ×

યોગવિદ્યાના ચમત્કાર સંબંધી ચોથો દાખલો. મુલતાનમાં એક વૃદ્ધાના એકના એક પુત્રનું મરણ થયું વૃદ્ધાવસ્થામાં પુત્રના અવસાનથી માતા ગાંડી થઇ ગઇ. તેણે ઘણુંજ આક્રંદ કરવા માંડયું. અને પુત્રના મૃત દેહને વળગી રહી. જે મનુષ્યો તેને એટલે મૃત પામેલા છોકરાને ભૂમિદાહ કરવા આવ્યા તેને પણ હાંકી કાઢયા. અને પછી મોટા મોટા મૌલવીઓ, મુલ્લાંઓ વગેરેને ત્યાં જઈ પોતાના પુત્રને પુનઃ જીવનો કરવા પ્રાર્થના કરવા લાગી. તે આખા શહેરમાં ફરી પણ તેના પુત્રને જીવિતદાન આપનાર કોઇ ન મળ્યું મૌલવી મુલ્લાં વગેરે એ ખુદાની પ્રાર્થના કરી પણ તે સઘળી વ્યર્થ ગઈ. છેવટ તે નગરથી થોડે દૂર સૂફી મતના મહાન યોગી સમ્સબ્રીજી પાસે જઇ પોતાના પુત્રને પુનઃ જીવનો કરવા અત્યંત કરૂણ સ્વરથી વિલાપ કરી રૂદન કર્યું. યોગીરાજને દયા આવવાથી તેઓ ઉઠીને તેના મૃત પુત્રના દેહની પાસે ગયા અને તેને પગ અડાડી બેટા મારા નામથી જીવતો થા, એમ કહ્યું. તરતજ તે મૃતપુત્ર આળસ મરડી બેઠો થયો. અને વૃદ્ધા આનંદ પામી ને મહાત્માને નમન કરી ઘેર ગઈ.

આ વાતની ધીમે ધીમે આખા મુલતાનમાં ખબર પડી. સમ્સબ્રીજીનો ધર્મ સુફી હતો અને તેઓ અનલહક્ક (**अहं ब्रह्मास्मि**) હુંજ ઇશ્વર છું. એવી વેદશાસ્ત્ર પ્રબોધિત વાર્તાને માનતા હતા પરંતુ અન્ય મુસલમાનોને આ વાત ગમતી નહોતી. કેમકે તેમના ધર્મમાં તો પેગમ્બર મહમદનેજ ખુદાનો અવતાર મનાય છે. વળી આ ચમત્કાર થવાથી સમ્સબ્રીજી ઉપર તેમના વિરોધીઓની વધારે ઇતરાજી થઇ અને તેમના વિષે રાજાને-ખોટું ભરમાવી તેઓ આપણા ધર્મ વિરૂદ્ધ ઉપદેશ કરે છે વગેરે બાબત જણાવી રાજા પાસે તેમને ફાંસીનો હુકમ કઢાવ્યો.

સમ્સબ્રીજી જેવા મહાન્ યોગીરાજને ફાંસી દેવામાં આવશે એ પ્રકારનો રાજાનો હુકમ સાંભળી મુલતાનવાસી લોકો દિલગીર થયા. પણ શું કરે રાજ્યસત્તા આગળ ગરીબ બિચારી પ્રજાનું શું ચાલે?

આજે સમ્સબ્રીજીને ફાંસી દેવાની હતી. સમય થવાથી તેઓ ફાંસીના લાકડા આગળ ગયા અને શાન્ત ઉભા. આજુબાજુ ચોકી પહેરા પણ પુષ્કળ હતા. ચાણ્ડાલ આવી પહોંચ્યો અને તે તેમની પાસે ફાંસી દેવા ગયો. પણ જતાં જતાંમાંજ તેણે એવી એક જબરી પછાડ ખાધી કે તેનાથી આગળ વધી શકાયું નહિ. ચાણ્ડાલની એ દશા થએલી જોઇ તરતજ બીજો ચાણ્ડાલ આવ્યો. તેણે વળી હિમ્મત ભીડી તો તેને પહેલાના કરતાં જબરી પછાડ પડી. અને હાડકાં પાંશળાંનો ચૂરો થયો. ચાણ્ડાલ તો એક પછી એક લગભગ દશ આવ્યા. પણ સર્વની તે દશા થઇ. કોઇની સામે એક શબ્દ પણ તે મહાયોગી બોલ્યા નહોતા પણ તેમના યોગના પ્રભાવથીજ સામે આવતો ચાણ્ડાલ જેમ દીપકને જોઇ પતંગીયું ઝંપલાઇ પડે છે તેમ ઝંપલાઇ પડી પટકાઇ પડતો.

એક પછી એક એમ દશે ચાણ્ડાલોની આ દશા થવાથી ત્યાં જોવા મળેલા લોકની હઠુ અજાયબ થઇ ગઇ. તેમના વિરોધીઓનાં

મા પણ ફીકાં પડી ગયાં, અને તેઓ વિશેષ આશ્ચર્ય તો એ પામ્યા કે સમ્સબ્રીજીને ફાંસી દેનાર દરેકે દરેક ચાણ્ડાલ તેની સમીપ પહોંચતો નહિ અને પટકાઇ પડતો તેનું કારણ તેઓ સમજી શકયા નહતા. ખુદ આ પ્રસંગે જોવા આવેલો નૃપતિ પણ અજાયબ થયો. સર્વની અજાયબી વચ્ચે સમ્સબ્રીજીએ મેઘ જેવા ગંભીર અવાજથી કહ્યું કે હે રાજા! તથા જોવા આવેલા સર્વ નગરજનો! મારો ધર્મ જે સત્ય છે. તેને ખોટો પાડવામાં આવે છે તે બરાબર નથી. જે સત્ય છે તે આખર પર્યંત સત્યજ રહે છે. તેમાં અસત્યનું જરા પણ દર્શન થતું નથી 'અનલહક' આપણે પરમેશ્વર સ્વરૂપ છીએ એ મારા ધર્મનો સિદ્ધાંત કાંઇ નવીન નથી પણ આદિ અનાદિ છે. મારા વિરોધીઓ તે સ્વીકારતા નથી અને મારી સામે નાહક મનસ્વી આરોપ ઉભો કરી મને આ વધસ્થાનમાં લાવ્યા છે, ચાણ્ડાલ દશ તો શું પણ પચાસ સો આવશે તોપણ તેઓ મને કાંઇજ કરી શકવાના નથી હું કોઇથી ડરતો નથી પણ જ્યારે તમારા બધાની મને મારી નાંખવાનીજ ઇચ્છા છે તો તમને આ મારા શરીરની ચામડી ઉતારીને આપું છું એમ કહી તરતજ તેમણે પોતાના શરીરની ચામડી જેમ સર્પ કાંચળી ઉતારે તેમ ઉતારીને આપી, અને તરત ત્યાંથી ચાલવા માંડયું.

જોવા આવેલા સર્વ મનુષ્યો આશ્ચર્યમાં ગરકાવજ થઇ ગયા પણ તેમના વિરોધીઓએ આ બધો જાદુનો ઇલ્મ છે કહી પાદશાહ પાસે તેમને કોઇ પણ માણસે ખાવાનું ન આપવું એ હુકમ કઢાવ્યો.

પેલી તરફ ચામડી ઉતારી નાંખેલા માંસના ગોળા જેવા લાગતા સમ્સબ્રીજી એક વખત ક્ષુધાનું ભાન થવાથી અને નગરમાં કોઇએ ખાવાનું ન આપવાથી હાથમાં એક હરિણના માંસનો કટકો લઇ નગરવાસી જનો પાસે તે શેકાવા ગયા. પણ તે કામ કોઇએ રાજ્ય સત્તાની બીકથી કરી આપ્યું નહિ.

સમય મધ્યાહ્નનો થયો હતો. સૂર્ય બરાબર માથાઉપર આવેલો હતો. છેવટ સમશ્રીજીએ આકાશ તરફ જોયું અને સૂર્યને કહ્યું કે એ શમ્સ? તું શમ્સ છે અને હું પણ શમ્સ છું અર્થાત્ તું ઇશ્વરરૂપ છે તેમ હું પણ છું તો મારૂં આટલું કામ બજાવ. તારી ગરમીથી મને આ માંસનો કટકો શેકી આપ. પૂર્વોક્ત વાક્ય ઉચ્ચારતાની સાથેજ સૂર્ય નીચે ઉતરવા માંડ્યો અને જેમ જેમ તેનું નીચે ગમન થતું ગયું તેમ તેમ મુલ્તાનવાસીઓ તેના પ્રખર તાપથી શેકાવા લાગ્યાં. આખરે આ સર્વ મહાત્માની અવકૃપાથી થયું છે એમ જાણી તેઓ સમ્સશ્રીજી પાસે જઈ તેમની પ્રાર્થના પૂર્વક ક્ષમા માગી લોકોના દીન પ્રલાપો સાંભળી તેમણે સૂર્યને નીચે ન ઉતરવા કહ્યું પણ તે પૂર્વે તે થોડો નીચે ઉતરી આવેલો હોવાથી યદ્યપિ મુલ્તાનમાં ગરમી ઘણીજ સખત પડે છે. આ યોગીનું સમાધિસ્થાન મુલ્તાન પાસે યદ્યપિ અસ્તિત્વ ધરાવે છે. અને સમ્સશ્રીજીના ચમત્કારની આશ્ચર્યજનક વાર્તા લોકો પરદેશીઓને કહે છે. યોગવિદ્યાનો ચમત્કાર દર્શાવવાને માટે આવાને આવા બીજા પુષ્કળ દાખલાઓ આપી શકાય તેમ છે. પણ તેની મહત્તા દર્શાવવાને માટે આટલાજ દૃષ્ટાંતો બસ છે. મ્હારી વિશેષ વિવેચન કર્યું નથી.

યોગવિદ્યા એ આદિ અનાદિ છે. તે સત્ય છે અને તેના અભ્યાસકને પ્રત્યક્ષ લાભજ આપનારી છે.

મોટા સમુદ્રમાં પવનને લઇ લહરી ઉપર લહરી આવતી જાય છે. આ પ્રત્યેક લહરી અથવા મોજાનું મૂળ કારણ વસ્તુતઃ સમુદ્રનું જળજ છે તેજ પ્રમાણે પંચભુતાત્મક દેહમાં મુખ્ય પ્રાણતત્વ છે. વેદમાં પણ કહેલું છે કે અખંડ સર્વ વ્યાપી એકજ તત્વ છે. અને તે પ્રાણતત્વ છે. પ્રણ એજ પરબ્રહ્મનું સ્વરૂપ છે. યોગવિદ્યાના સાધનો સાધી આપણે તેનો સાક્ષાત્કાર કરી આ મનુષ્યાવતારનું સાર્થક્ય કરીએ એજ શુભેચ્છા સહ इति ॐ शान्तिः

પ્રકરણ ૨૧ મું.

આનું નામ યોગાભ્યાસ.

तत्रैकाग्रं मनः कृत्वायत चित्तेन्द्रिय क्रियः । उप विश्यासने युंज्या योगमात्म विशुद्धये ॥

શ્લોકાર્થ તે આસન પર બેસી મનને એકાગ્ર કરી ચિત્ત અને ઇન્દ્રિયોને જીતી અંતઃકરણની શુદ્ધિને માટે યોગાભ્યાસ કરવો.

પછી તે સ્થળે મનની એકાગ્રના કરી, શ્રીસદ્‌ગુરૂનું સ્મરણ કરી, આત્મ સુખનો અનુભવ લેવો.

તે સ્થળે અહંભાવ નષ્ટ થઇ અષ્ટ સાત્વીક ભાવ અંતર્બાહ્ય ઉત્પન્ન થાય ત્યાં સુધી આદરપૂર્વક શ્રી ઇષ્ટનું સ્મરણ કરવું.

વિષયોનું સ્મરણ સુદ્ધાં રહે નહીં અને ઇન્દ્રિયોની વિષયેચ્છા સર્વાંશે નષ્ટ થઇ જાય અને મનની અસ્વસ્થતા મટી જઈ તે હૃદય સાથે બરાબર જોડાઇ જાય આવી રીતે સહજ ઐક્ય સાધ્ય થાય ત્યાં સુધી થોભવું અને મનને આવો બોધ થયા પછી આસન પર બેસવું.

ત્યાર પછી અંગનો અંગથી અને પ્રાણાપાનવાયુનો પ્રાણાપ્રાન વાયુથી નિરોધ કરવો. આ સ્પષ્ટ અનુભવની વાત છે.

આ સ્થળે પ્રવૃતિ પાછાં પગલાં ભરે છે. અને સમાધિ સહજ સાધ્ય થાય છે. પછી આસન પર બેસતાંજ સર્વ અભ્યાસ આપો આપ પૂર્ણ થાય છે.

હવે મુદ્રા કેવી રાખવી તેનું વર્ણન કરીએ છીએ. પેટને જંઘા સુધી લાવી આસન કરવું. એક પગ ઉપર બીજો પગ આડો રાખી પગના છેડાને ગુદાસ્થાનની સાથે અડકાડી સ્થિર અને સુદૃઢ રાખવો.

જમણો પગ નિચે રાખી તે વડે વૃષણથી ગુદાસ્થાન પર્યંત રહેલી સૈકય રેષાને વચ્ચે દબાવવી ત્યાર પછી ડાબા પગને જમણા પગ પર સ્વાભાવિક રીતે મૂકવો.

અપાનદ્વાર અને શિશ્નની વચ્ચે જે ચાર આંગળનું અંતર છે તેની આગળ પાછળની દોઢ દોઢ આંગળ જગા છોડી મધ્યમાં રહેલી એક આંગળ જગ્યાને શરીરને અંદર ઉંચકી રાખી પગના છેડાના ઉપલા ભાગ વતી દબાવવી શરીરને ઉંચકી રાખ્યું છે. એમ જણાવા ન દેતાં પીઠથી કરોડના અંતિમ ભાગને ઉંચકવો અને બંન્ને પગના ઘુંટણને બરાબર રાખવા પછી એ શરીર ઘુંટણનાં અગ્રપર આધાર વિના પોતાની મેળેજ રહે છે.

આ **મૂળબંધ** નામક આસનનાં લક્ષણો છે એનુંજ વજ્રાસન એવું એક ગૈાણ નામ છે. આવી રીતે મૂળબંધ આસન સાધ્ય થયું એટલે શરીરના નીચલા ભાગનો રસ્તો બંધ થાય છે અને ભીતર રહેલો અપાનવાયુ ચઢવા માંડે છે.

સાધકે સ્વતઃ સ્થિર થઇ મસ્તક અને ગરદનને બરાબર સ્થિર રાખવાં અને નાસિકાગ્રપર દૃષ્ટિ રાખી આમતેમ ન જોતાં યોગાભ્યાસ કરવો.

પછી ડાબા પગ પર બે હાથ સહજ દડીયાને આકારે થઇ જાય છે અને સ્કંધ ઉંચી થાય છે. પછી શરીર સ્થિર રહેવાથી શિર કમળ અંદર પેસે છે. અને આંખની પાંપણો મીંચાવા લાગે છે. ઉપરની પાંપણો નીચે આવે છે. અને નિચલી પાંપણો પ્રફુલ્લીત થવાથી મોટી થાય છે એમ થવાથી ડોળા અર્ધા ઉઘડેલા અને અર્ધા મીંચાયેલા રહે છે. આવિ રીતે દૃષ્ટિ અંદરની અંદર કાયમ થઇ પુનઃ બહાર આવતી નથી. તેથી તે નાસિકાગ્રપર સ્થાયી થાય છે. આથી અન્ય દિશા તરફ જોવાની કિંવા સૈાંદર્ય જોવાની અભિલાષા આપોઆપ નષ્ટ

થાય છે. પછી ગળાની નળી અંદર પેસી જાય છે અને હડપચી ગળાની નિચેના ખાડાને અડકે છે તથા છાતિને સુદૃઢ રીતે દાબી રાખે છે પછી કંઠમણિ અદૃષ્ય થઇ જાય છે.

આવી રીતે જે મુદ્રા બને છે. તેને **જાલંધરબંધ** કહેવામાં આવે છે.

નાભિ ફુલી આવે છે. પેટ સપાટ થઇ જાય છે. તથા હૃદય કોષ ભીતર પ્રસરે છે.

ગુહ્ય દ્વારના ઉપરના ભાગમાં અને નાભિના નિચેના ભાગમાં જે મુદ્રા બને છે તેને વોડિયાણ બંધ કહેવામાં આવે છે. આવી રીતે શરીરના બાહ્ય ભાગમાં અભ્યાસક્રમ શરૂ થયો.

યોગીએ અંતઃકરણ શાંત રાખી **નિર્ભય** બની **બ્રહ્મચર્ય** વ્રત પાળી મન **સંયમ** કરી **ઇષ્ટ ચિંતન** કરી તેમય બની **ધ્યાનસ્થ** રહેવું. એટલે આંતર મનોધર્મનું બળ નષ્ટ થાય છે અર્થાત કલ્પનાનો નાશ. થાય છે મન પ્રકૃતિ બંધ પડે છે અને એનો વિકાર આપો આપ નિર્મૂળ થાય છે ક્ષુધા ક્યાં ગઇ. અને નિદ્રાનું શું થયું ? તેનું સ્મરણ સુદ્ધાં રહેતું નથી, મૂળ બંધથી અવરોધી થયેલો અપાન વાયુ પાછો ફર્યો એટલે તે સહજ ઉપર જઇને આંતરડાને ફુલવે છે તે ક્ષોભ પામી બળવત્તર થાય છે.

જ્યાં જ્યાં અટકે છે. ત્યાં ત્યાં અવાજ કરે છે. અને જઇ જઇને લિંગ ચક્રની સાથે અથડાય છે. પછી આવી રીતે નિરોધ પામેલો વંટોળીયો પેટમાં વધારે દોડા દોડ કરીને જ્યાં ત્યાં ખળભળાટ કરી મૂકે છે. અને બાલ્યાવસ્થાથી સંચિત થયેલા દુર્ગંધી મળને બહાર કાઢવાનો પ્રયાસ કરે છે. આ વાયુ પેટમાં દોડાદોડ કરીને ભટકતો નથી. પરંતુ કોઠામાં પ્રવેશે છે અને પીત્ત કફનો નાશ કરે છે.

તે સમ ધાતુની ખાણ ઓળંગી જાય છે મેદના પર્વતો તોડીને પૂર્ણ કરી નાંખે છે અને હાડમાંના રસને બહાર કાઢી નાંખે છે. પછી

તે નાડીઓને છૂટી પાડે છે. અવયવોને શિથિલ કરે છે અને યોગ સાધન કરનારાના હૃદયમાં ભીતિ ઉત્પન્ન કરે છે પરંતુ આથી જરાપણ બીહીવું જોઇએ નહી. તે વ્યાધિ ઉત્પન્ન કરે છે અને તુરતજ તેનો નાશ કરે છે વળી તે પાણીવાળા ભેજવાળા પદાર્થો અને પૃથ્વી સ્થુળ જડ પદાર્થોને એકત્ર કરી દે છે.

હવે બીજી તરફ શું બને છે તે જોઇશું ?

પ્રથમ આસનની ઉષ્ણતાથી **કુંડલિની** નામની શક્તિ જાગ્રત થાય છે. જે પ્રમાણે નાગણનાં કુંમ કુંમ મંડિત બચ્ચાંઓ ગુંચળા વળીને સુએ છે. તે પ્રમાણે કુંડલિની નાનાં નાનાં આડાં ગુચળાં વાળીને નીચું મોં કરીને નિદ્રિત થયેલી હોય છે–તે વિદ્યુલ્લતાનાં કંકણુ કિંવા અગ્નિ જવળાની ઘડી અથવા ઘસીને ચગ ચગીત કરેલા સુવર્ણના વેઢની પેઠે નાભિ સ્કંદમાં લપાઇને બેઠેલી હોય છે. પરંતુ તે "મૂળ બંધ" ની ચિમટીથી જાગ્રત થાય છે.

જાણે નક્ષત્ર ખરી પડયું ન હોય ! જાણે સૂર્ય આસનભ્રષ્ટ ન થયો હોય ! તે પ્રમાણે ચમ્ચકાટ મારની જાણે પ્રકાશનાં બીજને અંકૂરજ ફુટયો હોય તેવો ઝગઝઝાટ કરતી. કુંડલિની પોતાની આળસ મરડી પોતાનાં ગુંછળાઓ સીધાં કરી. નાભિકમળ પર વેલની પેઠે ઉભી રહે છે. તે સહાજીક રીતે–ઘણા દીવસોથી ક્ષુધાતુર હોય છે. તેમાં વળી તેને જાગ્રત કર્યાનું નિમિત્ત થયું એટલે તે મુખ ફાડીને આવેશ સહીત બરાબર સીધી ઉભી રહે છે. પછી તે હૃદયકમળની નિચે, ભરાયેલા પવનને જોરથી આલિંગન આપે છે અને મુખમાંની જ્વાળા દ્વારા ઉપર નીચેના માંસાદિકના ગ્રાસ કરી તેને ખાવા માંડે છે. જે ઠેકાણે માંસ હોય, તેનો તો તે સહજ ગ્રાસ કરે છે અને પછી શેષ રહેલા ભાગોનો પણ ગ્રાસ કરે છે. પછી પગનાં તળીઆં અને હાથની હથેળીનું શોધન કરે છે ઉર્ધ્વ ભાગોનો

નાશ કરે છે. અને પ્રત્યેક અંગ ઉપાંગ તથા પ્રત્યેક સાંધાની ઝડતી લઇ નાંખે છે.

પેાતાની મૂળ જગા ન છેાડતાં તે નખમાંનું સત્વ પણ કાઢી નાંખે છે. અને ત્વચાનું ક્ષાલન કરી અસ્તિ તથા શિરાઓને એકત્ર કરી નાંખે છે. ત્યારપછી તે અસ્થિની નળીઓમાંના રસને બહાર કાઢી નાંખીને શિરામાંના ગર્ભને શુષ્ક કરી નાંખે છે. આથી બહારના વાળેાનાં મૂળ કપાઇ જાય છે. ત્યારપછી તે સપ્ત ધાતુના સાગરમાં પેાતાની તૃષાની નિવૃત્તિ કરે છે અને શરીરના પ્રત્યેક ભાગને તદ્દન શુષ્ક કરી નાંખે છે નાશિકાદ્વારમાંથી નિકળીને પ્રાયઃ બાર આંગળના વિસ્તારમાં જે વાયુ પ્રસરે છે. તેની ગળચી પકડીને તેને અંદર ઘુસાડી દે છે. આ વખતે **પ્રાણ** અને **અપાન** એ ઉભય પ્રકારના વાયુ આકુંચિત થાય છે પ્રાણ અપાનને દાબીને પકડે છે અને આ ઉભયમાં આલિંગન સ્થળે ચક્રેાની ઉત્પત્તિ થાય છે. પ્રાણ અને અપાન એ ઉભય વાયુનેજ વખતે એકત્ર થઇ જવાનેા સંભવ છે પરંતુ કુંડલિની ક્ષણભર ગભરાઇને તે ઉભયને કહે છે કે તમે પાછા જાઓ. અહીંઆ તમારૂં શું કામ છે ? તે શરીરમાંના સર્વ પૃથ્વીમય જળભાગને સ્વાહા કરી જાય છે. અને લેશ પણ અવશિષ્ટ રહેવા દેતી નથી વળી તેજ પ્રમાણે તે સર્વ ઉદકમય ભાગને પણ લુછીને ચાટી જાય છે. આ રીતે બે ભૂતેાને ખાઇ, તૃપ્ત થયા પછી તે સૌમ્ય થઈ સુષુમ્ણા નાડીની પાસે રહે છે. તે સ્થળે તૃપ્તિના આવેશમાં તે મુખદ્વારા સર્વ વિષને એાકી નાંખે છે અને શરીરમાં કેવળ પરમ શુદ્ધ અમૃતજ અવશિષ્ટ રહે છે. શેષ રહેલા અમૃતના યેાગથી પ્રાણનું સંરક્ષણ થાય છે.

તે નિષરસ ... બહાર નીકળી જાય છે અને શરીરના સર્વ દાહને સમાવે છે અ... શરીરમાં ... જતું રહેલું સામર્થ્ય પુનઃ આવવા માંડે છે નાડીની પ્રવૃત્તિ ... મ છે અને નૂતન ... ન

સર્વ વ્યાપારો અટકી પડે છે. અર્થાત્ શરીરના ધર્મ નાશ પામે છે-ઇડા અને પિંગળા એક થઇ જાય છે. ત્રણે ગ્રંથી છુટી પડી જાય છે. અને છ ચક્રના સંબંધી વિષયને પ્રાપ્ત થાય છે પછી ચંદ્ર અને સૂર્ય નામક વાયુ શેાધ્યા જડતા નથી. બુદ્ધિનેા વિકાશ થતેા અટકે છે અને નાકમાં શેષ રહેલો સુગંધ કુંડલિની સાથે સુષુમ્ણામાં પ્રવેશે છે તે વખતે ભૃકુટી ચક્રમાં આવેલો ચંદ્રામૃતનેા જળ ભાગ ધક્કા વાગવાથી ધીમે ધીમે વક્ર થાય છે. અને તેમાંનું અમૃત કુંડલિનીના મુખમાં પડવા લાગે છે આથી અમૃતરસથી પ્રપૂર્ણ થઇ સમસ્ત શરીરમાં અમૃત પ્રસારે છે અને આ અમૃત પ્રાણવાયુની સહાયથી જ્યાંનેા ત્યાં પ્રખર થઇ જાય છે જેમ તપ્ત કરેલા મુસમાંથી મીણ નષ્ટ થયા પછી જે પ્રમાણે રેડેલા રસથી તે મુસ પ્રપૂર્ણ થઈ જાય છે તેજ પ્રમાણે તે શરીર એટલું તેજસ્વી બને છે કે જાણે મૂર્તિમંત તેજનેા અવતાર થયેા હાેયની એમ લાગે છે. ઘણીવાર એમ બને છે કે સૂર્ય અભ્રદળાથી આચ્છાદિત થઇ જાય છે પરંતુ જ્યારે તે આચ્છાદન નિકળી જાય છે. ત્યારે તે પૂર્વની પેઠે પ્રકાશવા લાગે છે. તેજ પ્રમાણે શરીર પર ત્વચાનું નિરર્થક ઢાંકણુ હેાય છે. તે જ્યારે છાલની પેઠે નીકળી જાય છે—ત્યારે તે શુદ્ધ સ્ફટીક જેવું અથવા રત્નરૂપ બીજને ફૂટેલા અંકુર જેવું તેજસ્વી દેખાય છે. તેના પ્રત્યેક અવયવની કાંતિ અપૂર્વ તેજને ધારણ કરે છે જાણે સંધ્યાકાળના આકાશના રંગમાંથી તે શરીર બનાવ્યું ન હેાય ! જાણે આત્મ ચૈતન્યના તેજની પ્રતિમાંજ ગોઠવી દીધી ન હેાય કિંવા કુંમકુંમથી ભરેલી મૂર્તિ અથવા આત્મરસથી પ્રપૂર્ણ મૂર્તિમંત શાંતિજ હેાયની ! એવી શેાભાને શરીર ધારણ કરે છે. ને આનંદરૂપી ચિત્તનેા રંગ કિંવા પંરબ્રહ્મ સુખનું સ્વરૂપ અથવા સંતેાષરૂપી વૃક્ષનેા રેાપેા છે કે શું ? એવેા તેનેા ભાસ થાય છે. તે સુવર્ણ ચંપાની પૂર્ણ વિકસીત કળી કિંવા અમૃતનું પુતળું અથવા મૃદુતાનેા ભંડાર હેાય તેમ ભાસે છે. જે પ્રમાણે શરદ ઋતુની પૂર્ણીમાંના શાંતિપ્રદ ચંદ્રબિંબેા

શોભે છે, કિંવા મૂર્તિમંત તેજ આસનારૂઢ થઇ શોભે છે તે પ્રમાણે કુંડલિની જ્યારે અમૃતપ્રાસન કરે છે. ત્યારે તેનું શરીર અત્યંત તેજથી પ્રકાશવા લાગે છે. આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થતાં તે શરીરથી યમ સુદ્ધાં ડરે છે.

આવા યોગબળ સંપન્ન પુરૂષોથી વૃદ્ધાવસ્થા પાછાં પગલાં ભરે છે તારૂણ્યનો મદ લુપ્ત થાય છે અને પુનઃ બાલ્યાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે વયમાં તે બાળક જેવોજ લાગે છે પરંતુ તે અતિશય પરાક્રમ કરે છે અને તેનામાં અનુપમ-ધૈર્ય હોય છે જાણે સુવર્ણવૃક્ષને નવા મોર આવી નિત્ય નવી નવી રત્નકળીઓ ફુટતી ન હોય ? તે પ્રમાણે તે પુરુષને નવા નવા નખો નિકળે છે. અને તે સતેજ દેખાય છે. તેને દાત પણ નવીન આવે છે પરંતુ તે અતિશય સુક્ષ્મ હોય છે. અને જાણે બન્ને બાજુએ રત્ન પંક્તિજ શોભાત ન હોય ! તે પ્રમાણે તે પ્રકાશે છે. સર્વાંગે રોમના અગ્રો સુક્ષ્મ માણિક્ય પાંખડીઓની પેઠે સતેજ દેખાય છે હસ્તપાદના તળીયાં કમળવત રક્ત દેખાય છે અને નેત્રના ડોળા સ્વચ્છ તથા તેજસ્વી દેખાય છે વધારે શું વર્ણન કરીએ.

જે પ્રમાણે મોતી પરિપક્વ દશાને પ્રાપ્ત થતાં ફુલવાથી છીપમાં માતાં નથી તેથી છીપના સાંધા તુટી જાય છે. તે પ્રમાણે દષ્ટિ પાપણની વચ્ચે ન માતાં તે દૂર સુધી પહોંચી બહાર નિકળી પડતી હોય એમ દેખાય છે. તે દષ્ટિ અર્ધીજ હોય છે પરંતુ ગગનમંડળને વ્યાપ્ત કરી દે છે.

તેના દેહની સુવર્ણ જેવી કાંતિ થાય છે તો પણ તે સર્વાંશે વાયુ મય હોય છે અર્થાત તે વાયુ જેટલો હલકો હોય છે. કારણ કે તેમાં પાણી અને પૃથ્વીનો ભાગ જરા પણ રહેતો નથી પછી તેને સમુદ્રપારના વસ્તુઓ પણ દેખાય છે ને સ્વર્ગમાં ચાલતી મસલતો પણ સમજી

શકે છે. અને બીજાના મનના ભાવ પણ સમજી શકે છે. તે વાયુરૂપી અશ્વ પર સ્વાર થઇ શકે છે ને પાણી પર ચાલી શકે છે. અને એ રીતે પ્રસંગાનુસાર તેને સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે.

પ્રાણવાયુને હરત ગ્રહણ કરી હૃદયાકાશમાં પગથીઆં કરી સુષુમ્ણાના દાદરેથી હૃદયમાં આવેલી અને જીવાત્માને શોભા આપનારી જે કુંડલિની જગદંબા તે જગત્ બીજનો ગર્ભ જે જીવ તે પર આચ્છાદન કરે છે ને નિરાકાર બ્રહ્મની સાકાર મૂર્તિ પરમાત્મા શિવનું સંપુટ અને ૐકારની તો સાક્ષાત જન્મભૂમિજ છે.

તે કુંડલિની બાળા હૃદયમાં જાગ્રત થઈ એટલે અખંડ ૐકાર ધ્વનિ થવા લાગે છે. બુદ્ધિ તે કુંડલિની પાસે રહેતી હોવાથી તેના કાનમાં કિંચિંત ૐકાર ધ્વનિ જાય છે. ધોપની કુંડીમાં ધ્વની તથા નાદરૂપી ૐકારના આકારનાં રેખેલાં રૂપો નિકળે છે.

આ વાતો કલ્પનાથીજ જાણી શકાય છે. પરંતુ કલ્પના કરનારોજ ક્યાંથી આણવો ? કારણ કે તેનું તો જીવાત્મા સાથે ઐક્ય થયેલું હોય છે. માટે તે હૃદયાકાશમાં કેવી ગર્જના થાય છે તે સમજી શકાતું નથી,

જ્યાં સુધી પ્રાણ અપાન પ્રભુતિ વાયુનો નાશ થતો નથી ત્યાં સુધી હૃદયાકાશને વાચા હોય છે અને તેથીજ શબ્દની ઉત્પત્તિ થાય છે ને અખંડ ૐકારના મેઘ ગર્જના જેવા ધ્વનિથી હૃદયાકાશ ધમ ધમી રહે છે. ત્યારે બ્રહ્મરંધ્રનું દ્વાર સહજ ઉઘડી જાય છે. કમળમાંના પોલાણની પેઠે હૃદયાકાશમાં જે અવકાશ હોય છે. ત્યાં ચૈતન્ય અર્ધાંત્તરે વસે છે. (પૂર્ણવાસ હોતો નથી) તે આત્માને ઘેર કુંડલિની પરમેશ્વરી પરોણી આવ્યાથી તેજરૂપની મીજબાની આપવામાં આવે છે તે વખતે બુદ્ધિરૂપી શાક સહીત પાત્ર પીરશીને જેમાં દ્વૈતનો છાયો પણ ન હોય એવી મીજબાની આપવામાં આવે છે. કુંડલિની પોતાની તેજરૂપી કાંતિનો પરીત્યાગ કરી વાયુરૂપ બને છે તે વખતે

તે જાણે પ્રત્યક્ષ વાયુ પુતળી પેાતાનાં પીતાંબર કાઢીને મૂળ સ્વરૂપમાં ઉભી હેાયની એવી લાગે છે ? કિંવા દિપકજ્યેાતિ પવન લાગવાથી બુઝાઇ જાય છે અથવા વિદ્યુલ્લતા ગગનમાં ચમકારેા મારીને ઝટ વિલુપ્ત થઇ જાય છે. તે પ્રમાણે તે હૃદયકમળ પર્યંતની સુવર્ણથી જાડી કાંબી જેવી સતેજ કીંવા તેજરૂપી પાણીના ઝરા પ્રમાણે વહતી આવેલી દિશે છે પછી એ હૃદયરૂપી પેાકળ ભૂમિમાં અકસ્માત સમાઇ જાય છે તે વખતે કુંડલિની શકિતનું રૂપ શકિતમાંજ લય પામે છે. આવી સ્થિતિ થયા પછી તે શકિતજ કહેવાય છે. બાકી વસ્તુતઃ તે પ્રાણ છે. પરંતુ તે વખતે ધ્વની, કળા, જ્યેાતિ એનેા નાશ થઇ જાય છે. ત્યાર પછી મન, સંયમ, વાયુનું અદ્ધર રહેવું કિંવા ધ્યાન ધરવું એ પણ નષ્ટ થઇ જાય છે તથા કલ્પના કરવી કલ્પનાનેા ત્યાગ કરવેા એ ખટપટ પણ નાશ પામે છે આવા વ્યાપારેા બંધ થાય છે માટે કુંડલિનિ એ કેવળ પંચ મહાભૂતેાને વાટી નાંખવાનું મુશળજ છે.

શરીરનેા શરીરથી નાશ કરવેા એ યેાગશાસ્ત્રના સ્વામી જે શંકર તેણે રચેલા સિદ્ધાંતનેા અભિપ્રાય છે. તેનેા હેતુ શ્રી મહા વિષ્ણુએ પ્રદર્શીત કર્યોછે. ને મહા વિષ્ણુના સંકેતથી ગ્રંથીઓ છેાડી વસ્ત્રની યથાર્થ ગડી કરી શ્રેાતાજ આ માળાના ગ્રાહક છે.

આ પ્રકારે સર્વકાળ પેાતાનું અંતઃકરણ સમાધિમાં સ્થિત કરી મનેાનિગ્રહ કરનાર યેાગીને મેાક્ષ એજ જેનું પરમ ફળ છે એવા ઇષ્ટ સ્વરૂપમાં રહેલી **શાંતિ** પ્રાપ્ત થાય છે.

જે વખતે શક્તિનું તેજ નષ્ટ થાય છે તે વખતે દેહનું રૂપ નાશ પામે છે અને યેાગી એટલું સુક્ષ્મ રૂપ ધારણ કરે છે કે તે લેાકેાને દેખાતેા પણ નથી બાકી તેનું શરીર પૂર્વવત સાવયવ હેાય છે પરંતુ તે કેવળ વાયુમયજ હેાય છે જે પ્રમાણે કેળની છાલ કાઢી નાંખીને કેવળ ગર્ભ ભાગનેજ ઉભેા કરવામાં આવે. જે પ્રમાણે આકાશને અવ-

યવો ફુટે તેજ પ્રમાણે તેના અવયવો હોય છે. આ પ્રમાણે શરીર બન્યા પછી તેને આકાશમાં સંચાર કરનાર કહેવામાં આવે છે અને આવા શરીરને પ્રાપ્ત થયા પછી તેની દેહ લોકોને આશ્ચર્યકારક લાગે છે યોગ સાધ્ય કરનાર ચાલી જવા પછી પાછળ જે પગલાં પડે છે તે પ્રત્યેક પગલાંની આગળ અણિમાદિક સિદ્ધિઓ બે હાથ જોડીને ઉભી રહે છે.

તે અણિમાદિક સિદ્ધિઓનું તેને શું કામ છે. પૃથ્વી અપ અને તેજ આ ત્રણ ભૂતોનો દેહમાંને દેહમાંજ લય થાય છે.

પૃથ્વીને ઉદક ખાઇ જાય છે ઉદક ને અગ્નિ સ્વાહા કરે છે. અને હૃદયમાંના અગ્નિનો વાયુ નાશ કરે છે પાછળ માત્ર વાયુ અવશિષ્ટ રહે છે. તે શરીરની આકૃતિનોજ હોય છે પરંતુ તે પણ કેટલીક વારે નીકળીને બ્રહ્મરંધ્ર આકાશમાં જઇ મળે છે. તે વખતે કુંડલિની નામ નષ્ટ થઇ જાય છે. અને તેને ફક્ત મારૂત એ નામ પ્રાપ્ત થાય છે પરંતુ તે બ્રહ્મમાં મળી જાય ત્યાં સુધી તેની શક્તિ કાયમજ રહે છે. ત્યાર પછી જાલંધર બંધને છોડી કાકીમુખ (કંઠસ્થાન) ને ફોડી બ્રહ્મરંધ્ર આકાશના પર્વત પર પ્રવેશ કરે છે. તે ૐકારની પીઠપર પગ મુકી પશ્યંતિ વાચાની ભૂમિકાને પાછળ મૂકી દે છે પછી ૐકારમાંની અર્ધ વર્તુલાકાર માત્રાને પાછળ નાંખી જે પ્રમાણે નદી સાગરને મળે છે તે પ્રમાણે તે બ્રહ્માકાશમાં જઇ મળે છે. પછી મસ્તકના ભવકાશમાં (બ્રહ્મરંધ્રમાં) સ્થિર થઈ હું બ્રહ્મ છું એવી ભાવનાથી બાહુ પ્રસારી તે પર બ્રહ્મને આલિંગન દઇને તેમાં એકરૂપ થઇ જાય છે. જે પ્રમાણે સમુદ્રનું પાણી મેઘના દ્વારે જઇ પછી જમીન પર વર્ષા નદી માર્ગે પુનઃ સમુદ્રનેજ આવી મળે છે. તે પ્રમાણે દેહ નિમિતે જીવાત્મા બ્રહ્મપદમાં પ્રવેશ કરે છે પછી હું ભિન્ન છું અને આત્મા ભિન્ન છે કિંવા અમો ઉભય એકજ છીએ એવો વાદ

વિવાદ અવશિષ્ટ રહેતો નથી. આકાશ આકાશમાં મળે છે એવું જે એક સત્ય છે તેનો જે કોઇ અનુભવ લેશે તેનેજ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થશે. માટે ત્યાંની વાતો શબ્દો દ્વારા વ્યક્ત કરી શકાતી નથી. વાસ્તવિક કહીએ તો અભિપ્રાય પ્રદર્શિત કરવાનો ગર્વ ધરનારી જે વાણી-તેનો સુદ્ધાં તેને પત્તો લાગતો નથી. ભૃકુટીના અંતરમાં મકારનો પણ પ્રવેશ થતો નથી. તે પ્રમાણે એકલા પ્રાણ વાયુને શુદ્ધાં આકાશમાં જતાં સંકટ પડે છે. ને વાયુ ત્યાં ગયા પછી તદાકાર થાય છે. ત્યારે તેનો મહિમા વર્ણવવાને શબ્દોનો ભંડર પણ ખુટી જાય છે. આ વખતે આકાશનું શરીર પણ સંકોચ પામે છે જયાં અવ્યક્ત સ્થિતના ગર્ભમાં મહદાકાશનો પણ પતો લાગતો નથી ત્યાં શબ્દોની દાદને કોણ સાંભળે. માટે એ બ્રહ્મ-અક્ષરની મર્યાદામાં આવી શકે. કિવા શ્રવણ વિષયની કક્ષામાં મૂકી શકાય એમ નથી જે વખતે કાંઇ દૈવ સંયોગે એનો અનુભવ થાય છે તે વખતે એ અનુભવ લેનાર મનુષ્ય તેમાં તદ્રુપ થઇ જાય છે. પછી ત્યાંની સ્થિતિ જાણવાનું કાર્ય એમનું એમ અટકી પડે છે માટે એ વીશે ગમે તેટલું બોલીએ તે વ્યર્થ છે આ પ્રમાણે સર્વ કથન આપો આપ બંધ પડે છે સર્વ સંકલ્પો શમી જાય છે. અને તેથી ત્યાં વિચારોની પણ દાદ લાગતી નથી તે બ્રહ્મ સ્વરૂપ કેવું છે ? તે સહજ સ્થિતિનું સૌંદર્ય અને સમાધિ અવસ્થાનું તારૂણ્ય છે. તેને આદિ નથી અને તેનું માપ કરી શકાતું નથી. તે વિશ્વનો આધાર અને યોગરૂપ વૃક્ષનું ફળ છે. અને આનંદનું તો કેવળ જીવન છે ત્યાં આકાશનો અંત આવી જાય છે. અર્થાત તે મોક્ષની કેવળ સ્થિતિ હોવાથી તે સ્થળે આદિ અને અંતનો લઇ થઈ જાય છે. તે બ્રહ્મ, પંચ મહાભૂતોનું મૂળ કારણ અને મહત્ તેજોનું તેજ છે. તે બ્રહ્મ ઇષ્ટ સ્વરૂપ છે.

સાધુ વૃન્દો પર નાસ્તિકોએ જ્યારે અત્યાચાર કર્યો, ત્યારે તેજ ચતુર્ભૂજ મૂર્તિ આ સ્વરૂપમાંથી આકારને પ્રાપ્ત થઇ. આવું જે મહા

સુખ છે. તે અવર્ણીયજ છે. પરંતુ તેની પ્રાપ્તિ થાય ત્યાં સુધી જે પુરૂષો અવ્યાહત પ્રયત્નો કરે છે તે પુરૂષો સ્વયમેવ સુખરૂપ થાય છે. મેં જે અષ્ટાંગ યોગનાં સાધનો બતાવ્યાં તે જેઓ સ્વતઃ શરીર દ્વારા કરે છે. તે યોગથી તૈયાર થયા પછી પ્રભુની યોગ્યતાને પોહોચે છે. આવા યોગીઓનાં શરીરો તેમની દેહાકૃતિરૂપી પાત્રમાં જાણે પર બ્રહ્મ રસજ ભરી કાઢયો હોય તેવાં સતેજ લાગે છે આપણા અંતરમાં આ અનુભવ પ્રાપ્ત થાય છે.

આ યોગ પાપ્તિની આવી વ્યવસ્થા છે. પરંતુ અવ્યવસ્થિત મનુષ્યને કદીપણ તેની પ્રાપ્તિ થવાનો સંભવ નથી.

અતિશય ખાનાર યોગ સાધન કરી શકશે નહીં અને બીલકુલ ન ખાનારથી પણ યોગસાધન થઇ શકશે નહીં તેજ પ્રમાણે અતિ નિદ્રા લેનાર અને સદૈવ જાગ્રત રહેનારથી પણ યોગ સાધન થઇ શકશે નહીં.

જે જીવ્હા કિંવા નિદ્રાને સર્વથા અધિન થયેલો છે. તેને આ યોગનો અધિકાર નથી દુરાગ્રહના આવેશમાં જે ક્ષુધા તૃષાનો નિરોધ કરે છે. અતિ અલ્પ પ્રમાણમાં ખાય છે અને લેશ પણ નિદ્રા ન લેતાં પ્રબળ અભિમાન ધારણ કરે છે તેનું શરીર સુદ્ધાં તેને સ્વાધિન રહેતું નથી તો પછી તેનાથી યોગને શી રીતેજ સાધી શકાય !

માટે વિષયોનું અતિ સેવન અથવા સર્વાંશે તેનો ત્યાગ કરવાની ઇચ્છા રાખવી નહીં અર્થાત્ સર્વ કાર્ય નિયમિત રાખવાં. બાહ્યેન્દ્રિયોની સ્થિતિ નિયમીત કરી. એટલે અંતરમાં સુખ ઉત્પન્ન થઇ મનુષ્યને વિના અભ્યાસે સહજ યોગ પ્રાપ્તિ થાય છે. જે પ્રમાણે ભાગ્યોદય થયો એટલે ઉદ્યોગને નિમિત્તે સર્વ સંપત્તિ આપોઆપ ઘેર ચાલી આવે છે. તે પ્રમાણે જે નિયમશીલ છે. તે વિનોદને ખાતર યોગાભ્યાસથી તરફ વળે તો પણ તેને આત્મ સ્થિતિનો અનુભવ મળે છે.

જે દૈવવાન પુરુષને યુકિતની સહાય હેાય છે. તે મેાક્ષ સામ્રાજ્યને શેાભાપ્રદ થઇ પડે છે.

આસનના બળથી જે ખરેા અભ્યાસ થાય છે. તેથી ઇન્દ્રિયેાનેા નિગ્રહ થઇ શકશે. ઇન્દ્રિયેાનેા સંયમ થાય છે ત્યારે આપેાઆપજ બ્રહ્મ સ્વરૂપ સાધ્ય થઇ શકે છે.

સદૈવ મન પ્રકૃતિની દેાડધામ આગળ હેાય છે. તે જ્યારે પાછળ પડે છે અને ચિત્તને આત્મદર્શન થાય છે ત્યારે તેને આત્મતત્વ હુંજ છું એવી પ્રતિતી થાય છે. આ પ્રતિતી થતાંની સાથેજ તે સુખ સિંહાસનપર આરૂઢ થાય છે અને પછી આત્મા આનંદમાંજ લય પામે છે. તથા જેના કરતાં અધિક કેાઇ વસ્તુ છેજ નહી. અને જેને ઇન્દ્રિયેા કદી જાણી શકતી જ નથી. એવું જે આત્મસ્વરૂપ અર્થાત બ્રહ્મસ્વરૂપ તે સ્વતઃ જ બની રહે છે.

આવી સ્થિતિની પ્રાપ્તિ થયા પછી મેરૂ પર્વત કરતાં પણ પ્રચંડ દુઃખેા તેના શરીર પર આવી પડે તેાપણ તેના ચિત્તને ક્ષેાભ થતેા નથી. તથા દેહને શસ્ત્રથી છિન્ન વિછિન્ન કરી નાંખવામાં આવે અથવા અગ્નિમાં નાંખવામાં આવે તેાપણ મહાસુખમાં નિમગ્ન થયેલું તેનું ચિત્ત જાગ્રત થતું નથી. આ પ્રમાણે આત્મસુખમાં નિમગ્ન થયા પછી તેને દેહની સ્મૃતિ રહેતી નથી અને આવું અનિર્વાચ્ય બ્રહ્મસુખ પ્રાપ્ત થવાથી બીજી વાતેાની તેને વિસ્મૃતિ થાય છે

સંસારના પંજામાં ફસાયેલું મન જે બ્રહ્મ સુખની મિષ્ટતાથી ઇચ્છાની સ્મૃતિનેાજ ત્યાગ કરે છે જે યેાગનું ભૂષણ છે સંતેાષનું સામ્રાજ્ય છે અને જેને માટે સર્વ જ્ઞાનની આવશ્યકતા છે એવું જે બ્રહ્મસુખ તે અભ્યાસના યેાગથી મૂર્તિમંત દેખાવા લાગે છે અને તે દૃગ્ગેાચર થતાંની સાથેજ પ્રેક્ષક તદ્રુપ બની જાય છે.

એક રીતે આ યેાગ સુર્લ્લભ છે સંકલ્પની સંતતી જે કામ, ક્રેાધાદિ તેનેા નાશ કર્યાથી તે સંકલ્પને જ્યારે સંતતિ શેાક થશે ત્યારેજ

તે વશ થશે. વિષયો લય પામ્યા છે એવી વાત આ સંકલ્પે સાંભળી કિંવા ઇન્દ્રિયોને નિયમીતપણે વર્તતાં જોઇ તેનું હૃદય ફાટી જાય છે અને તે પ્રાણુ છોડે છે આ રીતે વૈરાગ્ય પ્રાપ્ત થતાં સંકલ્પની યાત્રા સમાપ્ત થાય છે. અને ધૈર્યના મંદિરમાં બુદ્ધિ સુખપૂર્વક વાસ કરે છે. બુદ્ધિને ધૈર્યનો આશ્રય જડ્યો એટલે તે મનને ધીમે ધીમે બ્રહ્માનુભવની વાટે લાવી બ્રહ્મસ્વરૂપમાં તેની સ્થાપના કરે છે. આ એક માર્ગદ્વારા બ્રહ્મપ્રાપ્તિ થાય છે. અને જો આ માર્ગ પણ ન સાધ્ય થઈ શકે એમ હોય તો એથી પણ સુલ્લભ એવો એક બીજો માર્ગ છે.

સાધકે પ્રથમ એક નિયમ યાદ રાખવો કે, કરેલો નિશ્ચય કદી પણ છોડવો નહીં આવા નિશ્ચયથી જ્યારે ચિત્ત સ્થિર થાય ત્યારે તેને ખુશીથી સ્વૈર વર્તન કરવા દેવું. આવી રીતે સ્વતંત્ર થયા પછી તે જ્યાં જ્યાં જશે ત્યાં ત્યાંથી નિઃસંશય તેને પાછું વાળી શકાશે અને એ રીતે તે તતકાળ સ્થિર થઇ જશે.

પછી આ પ્રકારે અનેક વેળા સ્થિર દશાને પ્રાપ્ત થતાં તે સહજ આત્મ સ્વરૂપની નિકટ આવશે. અને તે આત્મસ્વરૂપને જોઈ સ્વતઃ તદ્રુપ થશે પછી અદ્વૈતમાં દ્વૈત ડુબી જશે. અને એક્યના તેજથી આ ત્રૈલોકય પ્રકાશીત થશે આકાશમાં ઉત્પન્ન થયેલાં વાદળાં જ્યારે નષ્ટ થાય છે ત્યારે જ્યાં ત્યાં શુદ્ધ આકાશજ દેખાય છે તેજ પ્રમાણે ચિત્ત જ્યારે બ્રહ્મમાં લય પામે છે. ત્યારે ત્રૈલોકય સહજ બ્રહ્મ સ્વરૂપ બની જાય છે.

સમદૃષ્ટિ કરતાં આ જગતમાં અન્ય કોઈ શ્રેષ્ઠ પ્રાપ્તિ નથી

જો યોગ સાધનનું બળ અંગમાં હોય તો મનના ચાંચલ્યની વિસાત શું ?

શું યોગબળથી મહતત્ત્વાદિક સ્વાધીન નથી થતાં કે ? યોગબળની સમક્ષ મનના ચાંચલ્યનું બળ ટકી શકનાર નથી.

જ્યારે બીકણુ મનુષ્ય પીશાચનું સ્થળ ઉલ્લંઘીને જશે. ત્યારે હરિણ બાળક પારધીની જાળમાં નહી સપડાશે જ્યારે કીડી મેરૂ પર્વત ઉલંઘી જશે ત્યારેજ જીવ (ડહાપણુથી) માયા નદી તરીને સામે પાર જઇ શકશે જે પ્રમાણે વિષયી પુરૂષ સ્ત્રીને જીતી શકતો નથી. તે પ્રમાણે જીવ આ માયારૂપ નદી તરી શકતો નથી.

પરંતુ જે અનન્ય ભાવથી ઇષ્ટ શરણે આવે છે. તે આ દુસ્તર નદીને સહજ તરી શકે છે. એટલુંજ નહીં પણ તે આ કાંઠે હોવા છતાં પણ માયારૂપી જળ નષ્ટ થાય છે જેને સદ્‌ગુરૂરૂપી નાવીક મળ્યો હોય જેણે બ્રહ્મ સાક્ષાત્કારરૂપી શઢ મજબુત રીતે પકડ્યો હોય જેને આત્મનિવેદન રૂપી નૌકા હસ્તગત થઇ હોય જે અહં ભાવના બોજો ફેંકી દઇ વિકલ્પ રૂપી પવનનું તોફાન ચૂકવી અને સ્ત્રી સંતતિ પ્રતિના પ્રેમરૂપી પાણીના પ્રવાહને ટાળીને જીવાત્માના ઐક્યરૂપી ઘાટ પર ઉતરે છે. આ ઘાટ પરે જેને આત્મબોધરૂપી નૌકા પણ હાથ લાગે છે અને જે તે દ્વારા નિવૃત્તિને પેલે પાર જઇ પહુચે છે આવા લોકો વૈરાગ્યરૂપી હલ્લેસાં વડે **अहं ब्रह्मास्मि** એ ભાવનાના બળથી મુક્તિ તટ પર અવશ્ય અચૂક આવી પહોંચે છે આ ઉપાય વડે જે ઇષ્ટને ભજે છે તે આ માયા રૂપી નદીને તરી જાય છે પરંતુ આવા ભક્તો ઘણા હોતા નથી કોઇ વિરલજ હોય છે. ॥ **इति शिवं** ॥

સમાપ્ત.

પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ તરફથી પ્રસિદ્ધ થએલાં

વાંચવા લાયક પુસ્તકો

૧	મૂલ્યવાન રત્નો	...૦–૦–૬
૨	સદ્બોધ સ્તવન માળા	...૦–૨–૦
૩	કાવ્ય કુસુમ	...૦–૮–૦
૪	પ્રાણાયમ ભાગ ૧લો (બીજી આવૃત્તિ) ...	...૦-૧૨-૦
૫	શ્રેય સુધાકર	...૧–૦–૦
૬	મુક્તિ મણિમાળા	...૦–૦–૦
૭	આધ્યાત્મિક માર્ગ પ્રકાશ...	...૦–૮–૦
૮	સુલતાન બહાદુરની ચિતોડપર ચ્હડાઇ ...	...૧–૦–૦
૯	સંસાર દર્પણ	...૧–૮–૦
૧૦	ગૃહસ્થાશ્રમ (બીજી આવૃત્તિ)	...૨–૮–૦
૧૧	આરોગ્ય (સચિત્ર)	...૦-૧૦-૦
૧૨	પ્રાણચિકિત્સા	...૦-૪–૦
૧૩	રૂદ્રાક્ષ જાબાલોપનિષદ્	...૦-૬–૦
૧૪	સ્ત્રીસુબોધ વાર્તામાળા	...૦–૮–૦
૧૫	સુખનો મહામંત્ર	...૦–૪–૦
૧૬	સુત સંહિતા	...૨–૦–૦
૧૭	પ્રાણાયામ ભાગ ૨જો	...૧–૦–૦
૧૮	યોગના અભ્યાસ પાઠો	...૧–૦–૦
૧૯	મનકામના પૂર્ણ કરવાનો માર્ગ	...૨–૦–૦
૨૦	સુબોધક વાર્તા સંગ્રહ	...૦–૨–૦

પોષ્ટેજ દરેકનું જૂદું. વિગતવાર લીસ્ટ મંગાવો.

વિશ્વજ્યોતિ કાર્યાલય. અડાજણ—સુરત.

યોગ સંબંધી સરળમાં સરળ માહિતી આપનાર પુસ્તક.

શ્રી પાતંજલ યોગસૂત્ર.

યોગનો સર્વોપરી ગ્રંથ ભગવાન પાતંજલિકૃત પ્રત્યેક સૂત્ર અને તેની દરેકને સમજ પડે તેવી વિસ્તાર યુક્ત ગુજરાતી ટીકા સાથે આ પુસ્તક હાલમાંજ બહાર પડયું છે. આ પુસ્તકમાં વિશેષ કરીને વર્તમાન સાયન્સ–વેદ શાસ્ત્રપુરાણ અને પદાર્થ વિદ્યા તથા લૈાકિક દ્રષ્ટાંતો વગેરે આપી તેની લોકપ્રિયતા વધારી છે. સંતપ્ત ભ્રમિત મનને દુઃખ સાગરમાંથી શાંત અને વીર રસ આદીએ પૂર્ણ કરી સુખના અબ્ધિમાં પલટાવે છે. આ ગ્રંથ ધર્મજીજ્ઞાસુઓ, શાંતિના ઉપાસકો, તથા કોલેજના વિદ્યાર્થીઓએ વાંચવા યોગ્ય છે. હાઇસ્કુલ તથા લાયબ્રેરીમાં રાખવા લાયક છે. મૂલ્ય રૂ. એક ટપાલ ખર્ચ જુદુ.

થોડા વખતમાં પ્રકટ થશે.

કાવ્યાનંદનિધિ મુખ્યત્વે શાંત અને વીર રસના કાવ્યો અને યુરોપીય પ્રચંડ યુદ્ધ આદીના કાવ્યોથી આ ગ્રંથ ભરપુર છે. કાવ્યના શોખીનોએ જરૂર ખરીદ કરવા લાયક છે.

બ્રહ્મસૂત્ર શુષ્ક અને નિરસ વેદાંતને સરળ અને રસમય કરી સહેલથી બ્રહ્મજ્ઞાન રૂચે એવી રીતે લખાયું છે.

રૂદ્રાધ્યાય ક્લીષ્ટ અને ત્રુટક અર્થ નહિ કરતાં રસમય રૂદ્રનું દર્શન કરાવી વસ્તુસાક્ષાત્કાર કરાવનાર અને અનુષ્ઠાન કરવાની પદ્ધતિ દર્શાવી મનવાંચ્છિત ફળ આપનાર સરળ ભાષામાં ગાન અને કાવ્ય તેમ ગદ્ય સહિત આનંદ આપનાર અદ્ભુત પુસ્તક.

કિંમત ખર્ચના પ્રમાણમાં નક્કી થશે. નામ નોંધાવો. અગાઉથી ગ્રાહક થનારને ખાસ લાભ થશે.

૧ વિશ્વજયોતિ કાર્યાલય અડાજણ–સુરત.

૨ ઈંદિરાનંદ લલિતાનંદ પંડિત. નાગર ફળીઆ–સુરત.